રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઇનામી
ભાષણ ગ્રંથમાળા, નં. ૧૬.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

ભાષણ કર્તા
ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એમ. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયાર્ક).

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી
રા. રા. હીરાલાલ ત્રિ. પારેખ, બી. એ.
આસિ. સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

દ્વિતીયાવૃત્તિ.

પ્રત ૧૦૦૦. સને ૧૯૧૭.

કીમત સવા આનો.

રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી
ભાષણ ગ્રંથમાળા, નં. ૧૬.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

ભાષણ કર્તા.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક).

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી
રા. રા. હીરાલાલ ત્રિ. પારેખ, બી. એ.
આસિ. સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

દ્વિતીયાવૃત્તિ.

પ્રત ૧૦૦૦. સને ૧૯૧૭.

કીંમત સવા આનો.

અમદાવાદ
ખમાસાના ચકલે ધી ‘નટવર’ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
ભોગીલાલ નારણદાસ બોડીવાળાએ છાપ્યો.

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી ભાષણ ગ્રંથમાળાનો

ઉપોદ્ઘાત.

સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને કેફી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવાં અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારૂ રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ સી. આઇ. ઇ. એમણે ઇ. સ. ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦ નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ડીબેંચરો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીને સ્વાધીન કર્યાં છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતોવખત જે ભાષણો સોસાઇટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તક રૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:—

૧.	આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો	૦—૩—૦
૨.	દારૂ...	૦—૦—૬
૩.	કેફનિષેધક	૦—૦—૬
૪.	હિંદુસ્તાનના ગામડાની આરોગ્યતા. ...	૦—
૫.	હિંદુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો. ...	૦—૩—૦
૬.	તંબાકુ અને ભાંગનાં માદક તત્ત્વો. ...	૦—૦—૬

ગુ. વ. સોસાઇટીની ઓફીસ.

તા. ૧-૪-૧૯૧૭.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

(રા. બ. રણછોડલાલ છો. ઇનામી ભાષણ–૧૯૧૫)

દુનિયાંમાં નજર કરતાં સજીવ અને નિર્જીવ ચીજોથી જગત ભરેલું દેખાય છે. તેમાં સજીવ ચીજો, એટલે ખાસ કરીને પ્રાણીઓ, પોતાના જીવનના રક્ષણને માટે, કહો કે આરોગ્ય સાચવવા માટે, બહુજ આતુરતા ધરાવે છે; અને અકાળે મરણ પામતાં તેમને અત્યંત ત્રાસ છુટે છે અકાળે મરણ થયું. કયારે ગણાય તેનો પ્રાણીશાસ્ત્ર અથવા વૈદકશાસ્ત્રને આધારે વિચાર કરીએ તો માલુમ પડે છે કે, દરેક પ્રાણીની જાતને માટે ઇશ્વરે કે કુદરતે અમુક સ્વાભાવિક આયુષ્ય નિર્માણ કરેલું જણાય છે. ડૉકટર જે. એમ. પીબલ્સ, એમ. એ; એમ. ડી; પી. એચ. ડી; ના એક પુસ્તક તેમજ "ચીલ્ડ્રન્સ એન્સાઇકલોપીડીઆ" ના ૪ થા વૉલ્યુમને આધારે જોતાં જુદાં જુદાં પ્રાણીઓની સાધારણ આયુષ્યમર્યાદા નીચે પ્રમાણે હોવાનું માલુમ પડે છેઃ—

પ્રાણી	આયુષ્ય
વ્હેલ નામનો મગરમચ્છ........................	૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષ
જમીનપર વસતો કાચબો (ટૉરટોઇઝ)...........	૩૦૦ થી ૪૦૦ વર્ષ.

ગરૂડ, બાજપક્ષી, રાજહંસ, કાગડા, પોપટ,...૧૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ
મગર (ક્રોકોડાઇલ)..........................૩૦૦ વર્ષ.
હાથી..........................૧૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ
ઉંટ..........................૫૦ થી ૬૦ વર્ષ
મનુષ્ય..........................૧૦૦ થી ૨૦૦ વર્ષ

એટલે કે, અન્ય પ્રાણીઓની માફક સાદું, સંતોષી, વ્યવસાયી જીવન ગાળે તોપણ મનુષ્ય એકસો ઉપરાંત વર્ષ સુધી સુખમાં જીવી શકે. દાખલા તરીકે થૅામસ કાર્ન તા. ૨૮ મી જાન્યુઆરી સન ૧૫૮૮ ના રોજ ૨૦૭ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો હતો, અને બીજા રિચર્ડ રાજાથી માંડીને રાણી ઇલીઝાબેથ સુધીનાં બાર રાજા રાણીઓને એક પછી એક ઇંગ્લૅંડની ગાદીપરે બેઠેલાં તેણે પોતાનીજ જીંદગીમાં જોયાં હતાં. તેજ પ્રમાણે હન્ગેરી દેશનો એક બોવીન નામનો શખસ સને ૧૭૫૦ માં ૧૭૨ વર્ષની વયે મરણ પામી પોતાની પાછળ ૧૬૪ વર્ષની એક વિધવા અને ૧૧૫ વર્ષની વયનો એક પુત્ર મુકી ગયો હતો. તદ્દન વર્તમાન કાળની વાત કરીએ તો પણ તા. ૧૪ મી ઑગસ્ટ સન ૧૯૧૪ ના દિવશે કૅપ્ટન ગોડાર્ડ ડાયમંડ ૧૧૮ વર્ષની વયે મરણ પામ્યા ત્યાં સુધી દરરોજ ચાલવાની તથા સાઇકલ પર બેસવાની કસરત લેતા હતા, અને પોતાની જીંદગીનાં છેલ્લાં ૬૭ વર્ષમાં તેમણે માંસ, દારૂ, તમાકુ, ચા, કે કૉફીનો કદી પણ ઉપયોગ કર્યો નહોતો. એક સો વર્ષના થયા પછી તો તેઓ "શારીરિક બળની સુધારણા" ના વિષય પર સ્થળે સ્થળે ભાષણ આપતા હતા. તેવીજ રીતે ૮૫ વર્ષની ઉંમરે ગ્લેડસ્ટન સાહેબ આખી બ્રીટીશ શહેનશાહતના પ્રધાનપદપર વિરાજી અથાગ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહ્યા હતા.

આપણા પોતાના દેશની વાત કરીએ તોપણ મહાત્મા દાદાભાઇ નવરોજી આખી જીંદગી પરિશ્રમ ઉઠાવી ઘણી દેશસેવા બજાવીને ૯૧ વર્ષ થયા છતાં ભારતવર્ષના રાજકીય જીવનના નેતા તરીકે હજુ બિરાજી રહ્યા છે.

ઉપરના ટુંકા વિવેચન ઉપરથી પણ જોઇ શકાશે કે માણસ જો એકસો અગર તેથી પણ વધારે વર્ષ સુધી જીવ્યા વગર ગુજરી જાય તો તેમાં તે પોતેજ દોષપાત્ર ઠરે છે. અને તેથી ગંભીર અકસ્માતના કારણ સિવાય એક સો વર્ષથી ઓછી વયે થતાં મનુષ્યોનાં મરણો આપઘાત તુલ્ય લેખાવાં જોઇએ એમ કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું છે. જો કે એવી દલીલ પણ કરવામાં આવે છે કે, માણસના આયુષ્યની લંબાઇનું માપ વર્ષોથી માપવાનું નથી; પણ તેમણે કરેલાં લોકહિતનાં કાર્યોથી તે મપાવું જોઇએ. આ વાત જો કે ખરી છે, તોપણ ગજા ઉપરાંત કામ કરી નાની વયમાં ગુજરી જનાર મનુષ્યો તેટલું કામ કે તેથી પણ વધારે કામ વધારે વર્ષ જીવતા રહી કરે તો વળી વધારે સારૂ એમ તો સૌ કોઇ સ્વીકારી શકશે. અર્થાત બધી રીતે વિચારતાં લાંબુ, આરોગ્યમય જીવન સર્વને માટે ઇચ્છવા જોગ છે એટલુંજ નહિ પણ તે મેળવવા માટે ખાસ કાળજી પૂર્વક પરિશ્રમ ઉઠાવવાની દરેક જણની પવિત્ર ફરજ ઠરે છે. વેદ અને ઉપનિષદ જેવા ધર્મગ્રંથો તેટલા માટે આવી ફરજ દરેક મનુષ્ય પર નાંખતાં લખે છે કેઃ—

" कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत ँ समाः ॥

यजु० अ० ४ मं. २ जो.

" Let Man, at work e'en here on Earth,
A hundred Æons wish to live."

—Ishopanishad, 2.

સો કરતાં પણ અધિક વર્ષના સુખી દીર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ યેાગ્ય પ્રકારના પ્રયત્નવાન મનુષ્યને માટે તદ્દન સંભવીત છે, એમ ખાત્રી આપતાં આયુર્વેદના **चरकसंहिता**ના આદ્ય પ્રણેતા ભગવાન પુનર્વસુ કહે છે કે, " આરોગ્ય સાચવવા સંબંધીના બતાવવામાં આવેલા નિયમો જે બરાબર રીતે પાળશે તે જરૂર એક સો કરતાં પણ અધિક વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકશે."

ઉપર કહ્યું તેવું લાંબુ આયુષ્ય મેળવવા ઇચ્છનારે પોતાના શરીરમાં રોગનાં બીજ રોપાયજ નહિ તેવાં પોતાનાં આહાર-વિહાર-વર્તન રાખવાં જોઇએ. એક ઇંગ્રેજી કહેવતમાં પણ કહ્યું છે કે— An ounce of Prevention is worth a ton of Cure વ્યાધિને થતોજ અટકાવવા માટેનો એક ઔંસ જેટલો પ્રયત્ન તે વ્યાધિ થવા દેઇ પછી તેને મટાડવા માટે એક ટન જેટલો પ્રયત્ન કરવાની બરોબર છે."

આરોગ્યશાસ્ત્રનો સંબંધ ફક્ત સ્થૂળ શરીર સાથેજ માત્ર નથી પણ મન અને હૃદય સાથે પણ છે, એમ દર્શાવતાં ઋષિ પુનર્વસુ કહે છે કે. "મનુષ્ય એ શરીર-મન-જીવ એ ત્રણ પરસ્પર ટેકાને આધારે રહેલ ત્રિપાદ (તિરપાઇ) જેવો છે."

આરોગ્ય સાચવવા સંબંધીના શાસ્ત્રને ઇંગ્રેજીમાં Hygiology (હાઇજીઓલોજી—આરોગ્યશાસ્ત્ર)કહે છે, અને આવા શાસ્ત્રની બાબતો

અને સિદ્ધાંતોને કાર્યસાધક રીતે વ્યવહારમાં ઉતારવાની **કળા** કે વિદ્યાને ઇંગ્રેજીમાં Hygiene (હાઇજીન-આરોગ્યવિદ્યા) કહેવામાં આવે છે.

આરોગ્યવિદ્યાના બે વિભાગ છે. (૧) Personal Hygiene- અંગત અગર વ્યક્તિગત આરોગ્યવિદ્યા. (૨) Public Health સાર્વજનિક આરોગ્યવિદ્યા.

ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે:—"પાઇ પૈસા બચાવવા પર ધ્યાન આપશો તો રૂપૈયા આપો આપ બચશે" (Take care of the pence and the pounds will take care of themselves.) આ કહેવત પ્રમાણે પ્રત્યેક વ્યક્તિ, દરેક મનુષ્ય પોતાના આરોગ્ય-તંદુરસ્તીની બને તેટલી વધુ સંભાળ લેતાં શીખે તો આખી પ્રજાનું આરોગ્ય અનાયાસે સુધર્યા સિવાય રહેજ નહિ. આ કારણથી Personal Hygiene—અંગત અથવા વ્યક્તિગત આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીજ આપણે મુખ્યત્વે કરીને વિવેચન કરીશું, અને છેવટે મ્યુનિસિપાલીટી, રેલ્વે, તથા સરકારના કાયદા-કાનુનથી પ્રજાનું આરોગ્ય શી રીતે સુધારી શકાય છે તે વિષે તો ટુંકામાંજ બે શબ્દો બોલીશું.

મનુષ્યો અજ્ઞાનથી જાણે એમ ધારતા જણાય છે કે આરોગ્ય-તંદુરસ્તી તો નસીબ પ્રમાણે અથવા કોઇ અગમ્ય રીતે સચવાય છે કે ગુમાવાય છે. અને તેથી મનુષ્યના બનાવેલા કાયદાઓનો ભંગ કરી કેદમાં પડવામાં જેટલી નામોશી રહેલી છે, તેના કરતાં પણ આરોગ્ય વિષેના ઇશ્વરકૃત નિયમોનો ભંગ કરી માંદા પડવામાં વધારે હીણપત, રહેલી છે તે વાત તેઓના ખ્યાલમાં રહેતી નથી.

અને તેથી પોતાનું આરોગ્ય સાચવવાનો તથા તે બગડે ત્યારે સુધા-રવાનો બધો બોજો મનુષ્યોનો મોટો ભાગ મ્યુનિસિપાલીટી ઉપર, સરકાર ઉપર અને વૈદ્ય-ડૉક્ટરો ઉપર નાંખે છે. એટલે કે આ બા-બતમાં કોઇ પણ પ્રકારની અંગત જોખમદારી કે જવાબદારી તેઓ સ્વીકારતા નથી. અને આવી ભૂલ ભરેલી માન્યતાનું માઠું પરિણામ આપણા દેશની આરોગ્ય સંબંધી અધોગતિ-પડતી રૂપે પ્રકટ થયું છે. આચારવિચાર અને આહારવિહારના અમુક અમુક નિયમો પાળવાથીજ આરોગ્ય સાચવી શકાય છે, તેમજ તે ગુમાવ્યું હોય તોપણ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, અને આજ ખરો અને એ-કલો ઉપાય છે એ વાત પ્રજાવર્ગ અથવા જનસમાજના મનમાં ખૂબ ઠસાવવાની જરૂર છે. મનુષ્યો બેદરકારીથી પોતાનું આરોગ્ય-તંદુરસ્તી ખોઇ બેસે છે અને પછી કેમ જાણે વૈદ્યો, ડૉક્ટરો, અને કેમીસ્ટોને ત્યાં તંદુરસ્તી શીશાઓમાં ભરેલી ન હોય તેમ પૈસા આપી તે ખરી-દવા દોડે છે.!!! પ્રાણી માત્રમાં પોતાને સૌથી વધારે બુદ્ધિમાન ગણનાર મનુષ્યજાતે ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે, **આરોગ્ય કદી બૉટલોમાં—શીશીઓમાં ભરી શકાતું નથી, માત્ર ધન વડે ખરીદી શકાતું નથી.** આવાં કારણથીજ પ્રીન્સ બી-સ્માર્કના ખાસ ડૉક્ટર સ્વાઇનીંગર (Dr. Schweininger) કહે છે કેઃ—The practice of medicine is a farce, the so called curing by drugs a fraud. ડાક્ટરી ધંધો એ એક ફારસ છે, અને દવાઓ વડે રોગ મટાડવાનો પ્રયત્ન છેતરપંડી છે." આપણા મરહુમ શહેનશાહ સાતમા એડવર્ડના ખાસ ડાક્ટર સર ફ્રેડરિક ટ્રેવીસ (Sir Frederic Treves)પણ લખે છે કેઃ"Drugs

and drugging for the cure of disease are fast passing away. દરદો મટાડવા માટે દવાઓ અને ઔષધોપચારનો રિવાજ બહુ જલદી બંધ પડવા લાગ્યો છે." ડોકટર સર વિલ્યમ ઓસ્લેર, બેરોનેટ, એમ. ડી., જેઓ હાલમાં હયાત એવા સર્વે ડાક્ટરોમાં ઘણું કરી સૌથી વધારે હુંશીયાર તબીબ ગણાય છે, જેમણે A System of Medicine (એ સિસ્ટેમ ઓફ મેડિસિન) નામનો મહાન વૈદકીય ગ્રંથઃ મોટાં સાત વૉલ્યુમોમાં બહાર પાડ્યો છે, જેમને કેનેડા, યુનાઇટેડ સ્ટેટસ, અને ગ્રેટબ્રીટનની ઘણી યુનિવર્સિટીઓ તરફથી માનપ્રદ ઇલ્કાબો મળેલા છે, જેઓ પૂર્વે બાલ્ટીમોરની જહોન હોપ-કીન્સ યુનિવાસટીમાં આગેવાન તબીબ હતા અને હાલ સન ૧૯૦૫ થી ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સિટીમાં રેગીયસ પ્રોફેસર ઓફ મેડિસિન તરીકે કામ કરે છે, તેઓ "એન્સાઇક્લોપિડિયા અમેરિકાના" ના દસમા વોલ્યુમના ૬૧૨ મા પૃષ્ઠ પર લખે છે કે:—

"The modern treatment of disease relies very greatly on the so-called nature-methods— diet, exercise, bathing, massage—in other words, giving the natural forces the fullest scope by easy and thorough nutrition, increased flow of blood, and removal of obstructions to the excretory systems or the circulation in the tissues. One notable example is Typhoid Fever. At the outset of the 19th century it was treated with 'remedies' of the extremest violence bleeding and

blistering, vomiting and purging, antimony and calomel, and other heroic remedies. Now the patient is bathed and nursed and carefully tendered, but rarely given medicine. From all this there is but one conclusion to draw **that most drugs have no effect whatever on the diseases for which they are employed ...He is the best physicion who knows the worthlessness of drugs.**" જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હાલની ઉપચારપદ્ધતિ રોગો મટાડવા માટે પથ્ય ખોરાક, કસરત, સ્નાન, ચંપી ઇત્યાદિ જેવી કુદરતી રીતો ઉપર ઘણોજ મોટો આધાર રાખે છે; એટલે કે, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, સહેલાઇથી સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય તેવો ખોરાક, (કસરત, સ્નાનો, ચંપી વગેરેથી) લોહીના વહેવામાં વધારો કરવો, અને રૂધિરાભિસરણમાં અથવા તો મલોત્સર્ગક અવયવો (જેવા કે મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં, પરસેવો કાઢનારી ગ્રંથિઓ વગેરે) માં જે અંતરાયો–અડચણો નડતી હોય તે (કસરત, ખોરાક સ્નાન, ચંપી વગેરે સાધનોથીજ) દૂર કરવામાં આવે છે. આ વાતનું જાણવા લાયક દ્રષ્ટાંત ટાઇફોઇડ ફીવર (કાળજવર) છે. ઇસ્વીસનની ઓગણીસમી સદીના આરંભમાં આ રોગ ઉપર અત્યંત તીવ્ર અને નાશકારક 'ઉપાયો' જેવાકે લોહી કાઢવાના અને બ્લીસ્ટરો મારી મોટા ફોલ્લા ઉઠાડવાના, ઉલટીઓ અને ઝાડા કરાવવાના, એન્ટીમની અને કેલોમલ ખવરાવવાના, અને એવાજ બીજા રાક્ષસી 'ઉપાયો'

કરવામાં આવતા હતા. પણ હવે તો દરદીને (વિવિધ પ્રકારનાં) સ્નાન લેવરાવવામાં આવે છે. (સહેલાઇથી સારૂં પોષણ મળે તેવો) ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે, બહુ સંભાળથી તેની બરદાસ્ત ઉઠાવવામાં આવે છે અને ભાગ્યેજ તેને કોઇ દવા આપવામાં આવે છે. આ બધા ઉપરથી આપણે એકજ એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કે, **રોગો મટાડવા માટે જે દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, તે દવાઓમાંથી લગભગ બધી દવાઓની તે રોગો ઉપર કાંઇજ (લાભકારક) અસર થતી નથી.........દવાઓનું નિરૂપયોગીપણું જે જાણે છે તેજ ખરો ચિકિત્સક ડાકટર છે."** તેજ પ્રમાણે **સર જહૉન ફૉર્બસ** એમ. ડી., ડી. સી. એલ, એફ. આર. એસ, એફ. આર. સી. પી., મરહુમ મહારાણી વિકટોરિયાના કુટુંબના જે ખાસ ડૉકટર હતા અને બ્રીટીશ ઍન્ડ ફૉરિન મેડીકલ રિવ્યુ, ના તંત્રી હતા તે જગવિખ્યાત ડૉકટર પણ કહે છે કેઃ

'Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it. અર્થાત્ કેટલાક દરદીઓ દવાની મદદ લેવાથી સાજા થતા હોય એમ દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં રોગી મનુષ્યો દવા વાપર્યા વગરજ ખરેખર સાજા થાય છે. અને તેના કરતાં એ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓની ઝેરી અસર ઉપર વિજય મેળવી રોગમુક્ત થાય છે."

આવી રીતે દવાનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવો ન પડે, અને દવાઓની દરકાર રાખવી ન પડે, તેવી રીતે રોગો મટાડવાની વિદ્યા

તેજ ખરૂં વૈદક શાસ્ત્ર છે. અને તેવી વિદ્યા (નેચરોપથી કે નેચર કયૉર) આરોગ્ય વિદ્યાની બહુજ સારી ખીલવણી હાલમાં કરી રહેલ છે. જો થયેલા રોગો મટાડવામાં દવાઓની જરૂર ન હોય તો પછી પ્રાપ્ત આરોગ્યને સાચવી રાખવામાં તો તેની જરાએ જરૂર ન પડે એ દેખીતું છે. અને ખરી વાત પણ તેમજ છે. જુઓ, પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર ડેન્સમોર, એમ. ડી. પોતાના ' કુદરત કેવી રીતે રોગો મટાડે છે ? " (How Nature Cures) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે: "Health is man's birth-right. It is as natural to be well as to be born. All pathological conditions, all diseases, and all tendencies to disease are the result of the transgression of physiologic and hygienic law. This is the science of health in a nut-shell. અર્થાત્ આરોગ્ય એ માણસનો જન્મથી મળેલો હક છે. નીરોગી રહેવું એ જન્મવા જેટલુંજ સ્વાભાવિક છે. સર્વ પ્રકારની વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાઓ, સર્વ રોગો, રોગ તરફનાં સર્વ વલણો, શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના ભંગનુંજ પરિણામ છે. આરોગ્ય વિદ્યાનું આ ટુંકું રહસ્ય છે. "

આરોગ્ય, વ્યાધિ, અને દવાઓનું ઉપર ટુંકામાં દર્શાવેલું ખરૂં સ્વરૂપ સમજ્યા વગર આંધળાના ગોળીબારની માફક આંખ મીંચીને કરાતા રાક્ષસી ઉપચારો અથવા ઊંટવૈદા (Quackery) થી પ્રજાનેઅત્યંત હાનિ પહોંચે છે એમ સમજાવતાં મહાત્મા चरक લખે છે કે:—

'Vasava's bolt, falling on the head, may spare,
But cure by a quack in the world is rare.

એટલે કે ઇંદ્રના વજ્રબાણનો મસ્તક પર કદિ પ્રહાર થવા છતાં પણ મનુષ્ય બચી શકે એ સંભવે, પણ ઉંટ વૈદને હાથે કોઇ મનુષ્ય સાજો થાય એમ બનવું આ દુનિયામાં દુર્લભ છે. "

મનુષ્યના હૃદયમાં ઇશ્વરનો વાસ છે, એમ લગભગ જગતનાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે. ભગવાન શંકરાચાર્યના શબ્દોમાં " **काशी क्षेत्रं शरीरं त्रिभुवन जननी व्यापीनी ज्ञानगंगा ।** આ મનુષ્ય શરીર શ્રી વિશ્વનાથના નિવાસરૂપ પવિત્ર કાશીક્ષેત્ર છે, જેમાં ત્રિભુવન કલ્યાણકારીણી જ્ઞાન રૂપી ગંગાનો નિર્મલ પ્રવાહ વહી રહ્યો છે." "બાઇબલમાં" એક સ્થળે લખ્યું છે કે: Know ye not that ye are the temples of my Divine Father ? શું તમને ખબર નથી કે તમે મારા દૈવી જગતપિતાને વસવાનાં મંદિરો છો ?" પરમ પદારૂઢ સુવિખ્યાત સ્વામી વિવેકાનંદ પણ લખે છે કેઃ—

"His manifold forms before thee leaving,
Where seekest for God ?
Who loves all beings
He serves his God."

અર્થાત, ઇશ્વરનાં અનેક મૂર્તિમંત સજીવ સ્વરૂપોને રહેવા દેઇ તું ક્યાં ઇશ્વરને શોધતો ફરે છે ? પ્રાણી માત્રપર પ્રેમ રાખનારજ ઇશ્વરની ખરી સેવા કરે છે." આવાજ વિચારો લક્ષમાં રાખીને

ડૉકટર કેલ્લોગ, એમ. ડી., એમણે પોતાના એક લોકપ્રિય પુસ્તકનું નામ The Living Temple " સજીવ દેવમંદિર " એવું રાખ્યું છે.

તેથી કરીને સદગત્ કવિશ્વર દલપતરામના શબ્દો: " શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે, શરીરે દુ:ખી તે દુ:ખી છે સદા તે" અથવા તો આપણી જાણીતી કહેવત "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, " અગર લેટીન કહેવત "Mens sana in corpore sano. A Sound mind in a sound body નીરોગી શરીરમાંજ ખરેખર નીરોગી મન નિવસે છે, " ઇત્યાદિ વચનો કદાચ કોઇ મનુષ્યો સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારતા ન હોય તેઓ પણ દેવમંદિર રૂપ પોતાના દેહને સ્વસ્થ અને પવિત્ર, નીરોગ અને નિર્મલ, રાખવાનું કામ એક ધાર્મિક ફરજ તરીકે સ્વીકારી શકશે. પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય ફિલસુફ હર્બર્ટ સ્પેન્સર પણ શરીરને નીરોગ રાખવાના કામને એક નીતિમય ફરજ (Duty according to "Physical Morality" as he terms it) ગણે છે. મહાત્મા चरक ઋષિ પણ કહે છે કે:— " રાજા જેમ નગરીની રક્ષા કરે છે, અને રથી જેમ રથની રક્ષા કરે છે, તેમ મેધાવી પુરૂષે પોતાના શરીરરૂપી મંદિરની રક્ષા કરવા માટે હમેશાં તત્પર રહેવું. "

પોતાના આરોગ્યને બહુજ સંભાળ પૂર્વક સાચવવાના, અને વ્યાધિને ઉત્પન્ન થતાજ અટકાવવાના, કામને એક અત્યંત લાભકારક પ્રવૃત્તિ તરીકે, અને દરેક મનુષ્યની ધાર્મિક કે નીતિમય ફરજ તરીકે સ્વીકાર્યા પછી આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો આધાર શાના ઉપર રહેલો છે, અને વ્યાધિ માત્ર ખાસ કરીને કયાં કારણોથી

પેદા થાય છે તે સંબંધીના છેલ્લામાં છેલ્લા અને તદ્દન બુદ્ધિને અનુકૂલ વિચારો ઉપર આપણે હવે આવીએ.

આ અગાધ વિસ્તારવાળા વિશ્વની અને તેમાં નિવાસ કરનાર અનંત પ્રકારનાં પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ વિષે બે પ્રકારની વિચાર શ્રેણીઓ જગતમાં ચાલી રહી છે. મનુષ્ય જાતિનો બહુ નાનો ભાગ જડવાદ કે નિરીશ્વરવાદ (Materialism) ને માને છે, અને બાકીનો ઘણો મોટો ભાગ ચૈતન્યવાદ સેશ્વરવાદને સ્વીકારે છે. જડવાદીઓ, નિરીશ્વરવાદીઓ તો આ વિશ્વ અને તેની અંદરના જડ ચેતન આદિ સર્વ પ્રાણી પદાર્થને માત્ર " Fortuitous concourse of atoms–પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગ " વડે ઉત્પન્ન થયેલાં માને છે, અને તેમાં ચૈતન્યતત્વ, આત્મા કે પરમાત્મા જેવી કોઇ ખાસ નિયામક સત્તા હોવાની વાત સ્વીકારતા નથી. પરંતુ જડવાદીઓની આવી દલીલમાં કેટલીક અસંભવીત વાતોને તદ્દન ખરી માની લેવામાં આવી છે. (It is like begging the question at issue). કારણ કે, એક, તત્ત્વવેત્તા કહે છે તેમ " Law and order cannot arise by chance out of chaos. અવ્યવસ્થામાંથી અકસ્માત રીતે વ્યવસ્થા અને નિયમ પેદા કદી થઇ શકેજ નહિ. " વળી આપણો હર ઘડીનો અનુભવ છે કે એક ઘડીઆળ કે ફોનોગ્રાફ અગર એન્જીન બગડીને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયું હોય છે તો પછી તે પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી. પરંતુ જ્યારે કોઇ બુદ્ધિમાન ચેતન મનુષ્ય વચ્ચે પડી તેમાં ઘટતો ફેરફાર અને સુધારો વધારો કરે છે ત્યારેજ નિયમિતપણાની અને વ્યવસ્થાની પુનઃ સંસ્થાપના થાય છે.

મનુષ્ય અને અન્ય પ્રાણીઓ જ્યાં સુધી જીવતાં હોય છે ત્યાં સુધી હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ વગેરેને નિયમિત રીતે પોતાની અંદર લેઇને તેમનો ઘટતો ઉપયોગ કરતાં હોય છે, તે ઉપરથી પ્રાણ અથવા જીવ એ માત્ર હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ સિવાય અન્ય કંઇજ નથી એવો ભૂલ ભરેલો વિચાર કેટલાક જડવાદી વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉકટરો બાંધી બેઠા છે. તે સંબંધમાં પ્રખ્યાત જર્મન ગ્રંથકાર ડૉકટર કલીન્સક્રોડ એમ. ડી. લખે છે કે: "પ્રકાશ ગરમી, ખોરાક, હવામાંનો ઑક્સીજનવાયુ ઇત્યાદિ જેવી શક્તિઓ (Forces) જો કે સજીવ પ્રાણીઓ હમેશાં બહારથી પોતાની અંદર લેતાં હોય છે; તોપણ જીવનશક્તિ અગર પ્રાણબળ (Vitality) અને સ્વેચ્છાનુસાર સ્વતંત્ર હલન ચલન કે ગતિ કાંઇ ઉપર કહી તેવી બહારથી દાખલ થતી શક્તિઓમાંથી સીધી રીતે પેદા થતાં નથી. કારણ રૂપે નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી પરિણામ રૂપે માત્ર નિર્જીવ પદાર્થોજ પેદા થઇ શકે, પણ સજીવ પ્રાણીઓ કદી પણ ઉદ્‌ભવી શકેજ નહિ.

જીવનતત્વ કે પ્રાણ (Vital Force) ની ઉત્પત્તિ જડ નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી હોઇ શકેજ નહિ. "

ડાકટરી ધંધાના પચાસ વર્ષના બહોળા અનુભવ અને વિશાળ વાંચન—મનનવાળા પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉકટર રૉબર્ટ વૉલ્ટર, એમ. ડી; પોતાના એક ગ્રંથ ("The Exact Science of Health.") માં આ પ્રમાણે લખે છેઃ " **જો કે સર્વ** પ્રાકૃતિક—ભૌતિક **શક્તિઓનો** પ્રાણીઓનાં શરીરોમાં સમાવેશ થયેલો હોય છે, છતાં **અવશ્યપણે તેઓ એક વધારે ઉંચી જાતની સ્વતંત્ર—ભિન્ન**

પ્રકારની એક શક્તિ (એટલે જીવનતત્વ કે પ્રાણબળ=Vitality) ધરાવે છે, અને તેને પ્રકટ કરે છે. મનની શક્તિઓ ભૌતિક શક્તિઓમાંથી પેદા થાય છે, અગર પ્રાકૃતિક શક્તિઓથી ઉતરતી છે એમ આડકતરી રીતે સાંકેતિક સૂચન કરવું એ ખસી ગયેલા મગજનું લક્ષણ છે. ”

જીવનશક્તિ, ચૈતન્ય, પ્રાણબળ “વાઇટૅલીટી” (Vitality or Vital Force) એ સર્વ એ … ની શક્તિનાં વાચક છે. જન્મ સમયે દરેક મનુષ્ય (અને પ્રાણી) ને આ જીવન શક્તિ કે પ્રાણબળનો થોડો કે વધારે જત્થો (ભંડોળ—Capital) મળે છે, અને પછી જીંદગી પર્યંત દરેક કામ કરતી વખતે આ શક્તિ ખર્ચાતી જાય છે. ખોરાક, હવા, પાણી, યા જગતપરની કોઇ પણ દવા જીવનશક્તિના ભંડોળમાં કે જત્થામાં કિંચિત પણ ઉમેરો કરી શકતાં નથી. તેવી કોઇ પણ ચીજથી કાંઇ થઇ શકતું હોય તો એ છે કે, તેઓ ઉપર કહેલા જીવનશક્તિના ભંડોળની ખરચીનું પ્રમાણ વધારી શકે છે. (They increase the rate of expenditure of the vital reserve) ડહાપણથી અને કરકસરથી આ શક્તિને ખરચવાથી (એટલે કે નિયમિત, આત્મસંયમી અને શ્રદ્ધા—ભક્તિ—આનંદ યુક્ત જીવન ગાળવાથી) તે દીર્ઘકાળ પર્યંત પહોંચે છે (અને ત્યારે તેવા મનુષ્ય કે પ્રાણીને આપણે દીર્ઘાયુષી કહીએ છીએ). તન—મન—હૃદયની સામ્યાવસ્થા કે આરોગ્યમય-તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આ જીવનશક્તિ બહુજ ઓછી ખર્ચાય છે; પરંતુ કોઇ પણ જાતની વ્યાધિગ્રસ્તરોગી કે અસ્વાભાવિક હાલતમાં, તેમજ આહાર વિહાર કે વર્તનમાં અતિરેક (Excesses)

કરવાથી તે જીવનશક્તિ ઘણુંજ મોટા પ્રમાણમાં ઝડપથી ખરચાઇ જવા લાગે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં જીવન ટુંકું થાય છે. મનુષ્યના જીવનને કુંચી આપેલા ઘડીઆળની સાથે એક રીતે સરખાવી શકાય. કારણ કે એક વખત કુંચી આપી સ્પ્રીંગને ટાઇટ કર્યા પછી જેમ જેમ ઘડીયાળનાં ચક્કર અને કાંટા ફરતાં જાય છે તેમ તેમ સ્પ્રીંગ ઉકલતી જાય છે અને તેમાંની શકિત ઓછી થતી જાય છે. છેવટે તે ધીમું ધીમું ચાલતે ચાલતે આખરે તે તદ્દન ચાલતું બંધ પડે છે, અને તે પછી પોતાની સ્પ્રીંગ તે પોતે પોતાની મેળે અગર પોતાની જાતનાં બીજાં ઘડીયાળોની મદદ લેઇને, ટાઇટ કરીને ફરીથી ચાલી શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે જન્મ વખતે જે બળ મનુસ્યને મળે છે તે ધીરે ધીરે ખરચાતું જાય છે; છેવટે જ્યારે તે બહુજ ઓછું થઇ જવાથી શરીરના અવયવો અને ઇંદ્રિયો શિથિલ થઇ મંદ રીતે કામ કરતાં થાય છે ત્યારે આપણે તે સ્થિતિને વૃદ્ધાવસ્થા અથવા ઘડપણ કહીએ છીએ. આખરે એટલી શક્તિ પણ ખુટી જવાથી શરીરયંત્ર ચાલતું તદ્દન બંધ પડે છે ત્યારે આપણે મરણ નીપજ્યું એમ કહીએ છીએ. જેમ ઉકલી ગએલી સ્પ્રીંગને તે અગર બીજાં ઘડીઆળો પોતે ટાઇટ કરી શકતાં નથી, તેમ ખુટી ગએલું જીવનબળ મનુષ્ય પોતે બનાવીને શરીરમાં પુનઃ ભરી શકતો નથી. તે કામતો ફક્ત માલીક (ઇશ્વર) નાજ હાથમાં છે.

ઉપરની વાત સાંભળી ઘણાઓના મનમાં એવો સવાલ ઉઠશે કે " કેટલાંક ટૉનિક, માત્રાઓ અને ભસ્મો તથા દવાઓ જીવનશક્તિ શરીરમાં વધારતાં હોય એમ દેખાય છે તેનું શું કારણ ? " આ પ્રશ્નનો જવાબ જો કે એક યા બીજા રૂપમાં અગાઉ આવીજ

ગયો છે તો પણ ફરીથી જણાવવાનું કે:—દુનિયાં બહારના દેખાવથી ભૂલાવામાં પડે છે એજ બહુ દિલગીરીની વાત છે. " ચળકે તેટલું સોનું નહિ." Appearances are often delusive) એ ખરી કહેવત દવાઓથી જીવનશક્તિના ભંડોળમાં ઉમેરો થતો હોય તેવા ખોટા આભાસને ખાસ લાગુ પડે છે. ઉપર કહી તેવી દવાઓ જીવનશક્તિના ભંડોળમાં લેશ માત્ર પણ ઉમેરો કરતી નથી, પરંતુ ફક્ત તેની ખ· રચીનું પ્રમાણજ (Rate of expenditure of vitality) વધારે છે. અર્થાત્ જેમ એક ટાંકીમાં પાણી ભરેલું હોય, અને તે· માંથી એક નાના કાણામાં થઇને થોડું થોડું વહી જતું હોય તેવામાં તે છિદ્ર મોટું કરવામાં આવે તો ખરેખર પાણી વધારે જથ્થામાં બહાર આવતું દેખાય છે, પરંતુ તેટલું જ જલદી ટાંકીમાંનું પાણી ખલાસ થઇ ખૂટી જાય છે. તેજ પ્રમાણે ટૉનિકસ ને સ્ટિમ્યુલંટસ, પૌષ્ટિક અને બળવર્ધક, ગણાતી દવાઓ કે માત્રાઓ જીંદગીમાંથી કેટલાંક વર્ષ ઓછાં કરી શકે છે, પણ કદાપિ વધારી શકતી નથી. દરરોજ ખૂબ પાચક દવાઓ ખાઇને ખૂબ પૈાષ્ટિક ખોરાકો પચાવીને ખૂબ લાંબી જીંદગી માણસો કેમ ભોગવી શકતાં નથી, અને મોંઘી માત્રાઓ તથા પૈાષ્ટિક પદાર્થો સહજ પ્રાપ્ય હોવા છતાં રાજાઓ અને કરોડાધિપતિઓ બહુ દીર્ઘાયુષી જોવામાં કેમ આવતાં નથી તેનું ખરૂં કારણ હવે બરાબર સમજી શકાશે. અને તે એ કે ખોરાક, હવા, પાણી વગેરે શરીરમાં દરરોજ દાખલ થતા પદાર્થો માત્ર શરી· રમાં કામથી પડતો સ્થૂળ અણુઓનો ઘસારોજ પુરો પાડે છે, પણ દીર્ઘાયુષનો જેના પર ખાસ આધાર છે તે જીવનશક્તિ (Vitality) ના ભંડોળમાં ઉમેરો કરી શકતા નથી.

જીવનશક્તિ કે પ્રાણતત્ત્વનું આવું સ્વતંત્ર અને અતિ ઉપયોગી સ્વરૂપ સમજ્યા પછી વ્યાધિ અગર રોગ શરીરમાં કેવી રીતે પેદા થાય છે તે ટુંકામાં વિચારીએ:-અકસ્માત વડે અથવા બિનજરૂરી વાઢકાપ કે શસ્ત્રક્રિયા (unnecessary surgical operations) થી થતાં શારીરિક નુકસાનોને બાદ કરતાં, તથા મનુષ્ય જ્યાં સુખ-વર્ધક જીવન ગુજારી શકે નહિ તેવી આબોહવાના અને બીજા સંજોગોને હાલ તુરત માટે બાજુ પર રાખતાં, એમ ખાત્રીથી કહી શકાય કે વ્યાધિ માત્રનું મૂળ કારણ કુદરતના (આરોગ્યવિદ્યાને લગતા દૈવી) નિયમોનો ભંગ કરવો અગર તેમનાથી વિરૂદ્ધ ચાલવું એજ છે. આવા કુદરત વિરુદ્ધના વર્તનથી—

૧. જીવનશક્તિ વધારે ખરચાઇ જાય છે.

૨. લોહી અને શરીરની અન્ય ધાતુઓના બંધારણમાં વિકારી ફેરફાર (abnormal composition of the blood and lymph) થાય છે.

૩. શરીરમાં વિજાતીય મલિન તત્ત્વો, કે કચરો, કે ઝેરી પદાર્થો ભરાઇ રહે છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સજીવ તંદુરસ્ત શરીર સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતી ચીજો, ખાનપાન-હવા પ્રકાશ વગેરે જેને " આરોગ્ય-પ્રદ સાધનો " (Hygienic agencies) કહેવામાં આવે છે, તેનો દુરૂપયોગ કરવાથી, અને ઝેરી-વિષમય-વિકારી પદાર્થોને શરીરમાં દાખલ કરવાથી, તથા શરીરમાં વપરાઇ ઘસાઇને બીજી રીતે નિરૂપયોગી તથા નુકસાનકારક બની ગયેલા પદાર્થો શરીરમાંથી સત્વર બહાર

નીકળી જવાને બદલે અંદરજ ભરાઈ રહેવાથી એક યા અનેક રૂપે વ્યાધિ પેદા થાય છે.

ભગવાન પુનર્વસુ પણ ઉપરના વિચારોને મળતો અભિપ્રાય એક ઘણુાજ સુંદર સૂત્રમાં નીચે પ્રમાણે આપે છે:—

" कालबुद्धीन्द्रियार्थानां योगो मिथ्या न चाति च
द्वयाश्रयाणां व्याधीनां त्रिविधो हेतुसंग्रहः ॥ "

જેનો ભાવાર્થ એવો થાય છે કે, " શારીરિક અને માનસિક સર્વે વ્યાધિઓ થવાનાં કારણો કાલ, બુદ્ધિ અને ઇંદ્રિયાર્થોના સંબંધમાં થતા કુયોગ, યોગાભાવ અને અતિયોગ છે."

આટલા વિવેચન પછી હવે આપણે આરોગ્ય સંરક્ષણના વ્યવહારોપયોગી (Practical) સાધનો કે નિયમોના વિચાર ઉપર આવીએ.

બ્રહ્મચર્ય:—चरक ઋષિ કહે છે કે आहारस्य परं धाम वीर्यं तद्रक्ष्यामात्मनः । क्षये ह्यस्य बहून् दोषान् मरणंवा ।नियच्छतिः॥

"આહારની સર્વોત્તમ ગતિ, અને પરિણામ વીર્ય છે, તેથી તેની હમેશાં રક્ષા કરવી, કેમકે તેનો ક્ષય થવાથી અનેક દોષો ઉત્પન્ન થાય છે અને આખરે મરણ પણ નિપજે છે." શરીર પુરેપુરૂં બંધાઈ રહ્યા પૂર્વે પ્રજોત્પત્તિના કાર્યમાં જોડાવું અને શરીરના સત્વનો સ્ત્રીપુરૂષોએ એ રીતે નાશ આરંભવો, એ કામ એક અગાધ ઉંડી ખીણ ઉપર અર્ધા બંધાયલા અસ્થિર પૂલ ઉપર પૂર જોશથી ભારે ગાડી દોડાવવા કરતાં પણ વધારે જોખમ અને મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. આવા

અવિચારી કાર્યથી તવાં કાચી વયનાં સ્ત્રી પુરૂષોને હાનિ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી પેદા થતી ભાવિ સંતતિને પણ જીંદગીભર ઘણું વેઠવું પડે છે. આયુર્વેદના સુશ્રુત નામના સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં તેથી લખેલું છે કેઃ-"સોળ વર્ષ પુરાં થયા વિનાની સ્ત્રીને વિષે પચીસ વર્ષ થયા વિનાનો પુરૂષ જો ગર્ભાધાન કરે, તો તે ગર્ભ કુખમાંજ નાશ પામે; અને કદી જન્મે તો જીવે નહિ; અને જીવે તો દુર્બલ રહે; તેથી અતિ નાની સ્ત્રીને વિષે ગર્ભાધાન કરવું નહિ. જન્મથી પચીસમે વર્ષે પુરૂષ તથા સોળમેં વર્ષે સ્ત્રી, બન્ને સમાન વીર્યને પ્રાપ્ત થાય છે. આમ કુશળ વૈદ્યો જાણે છે." પરંતુ જેઓ જીંદગીનું અત્યંત અમુલ્યપણું જાણે છે, અને જ્ઞાનના અતિ પિપાસુ હોઇ "જન-પશુહિતના કલ્યાણયજ્ઞ" કરવામાં મશગુલ રહી જેમ બને તેમ વધારે વર્ષ આ કર્મભૂમિ રૂપ મનુષ્ય લોકમાં રહેવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેમને માટે તો શાસ્ત્રકારોની એવી ભલામણ છે કે તેઓ એ ઉપર કહેલાં પચીશ વર્ષ કરતાં પણ વધારે વખત સુધી મન—વચન-કર્મથી અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્યનું યથાસ્થિત પાલન કરવું. છાંદોગ્ય ઉપનિષદના પ્ર. ૩ પા. ૧૬ ના શ્લોક ૧ થી ૬ સુધીમાં બ્રહ્મચર્યના ઉત્તમ, મધ્યમ, અને કનિષ્ટ પ્રકારનું બહુ સારૂં વર્ણન કરીને લખેલું છે કેઃ-"જેમ આચાર્ય અને માતા પિતા પોતાનાં સંતાનોને પ્રથમ વયમાં વિદ્યા અને ગુણ ગ્રહણને માટે તપસ્વી કરે છે, અને તેનેાજ તેને ઉપદેશ કરે છે, તથા સંતાન આપો આપ અખંડિત બ્રહ્મચર્યના સેવનથી, ત્રીજા પ્રકારના (એટલે ૪૮ વર્ષ સુધીના) ઉત્તમ બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરી પૂર્ણ અર્થાત ચારસો વર્ષ પર્યંત આયુષ્યને વધારે છે, તેમ તમે પણ વધારો. કેમકે જે મનુષ્ય આ બ્રહ્મચર્યને પ્રાપ્ત

થઇ તેનો લોપ કરતો નથી તે સર્વ પ્રકારના રોગોથી રહિત હોઇને ધર્મ-અર્થ-કામ-મોક્ષને પ્રાપ્ત કરે છે. ” બ્રહ્મચર્ય કાંઇ એકલાં અવિવાહિત સ્ત્રી પુરૂષોને માટે જ નથી, પણ પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પણ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષને માટે વિષયવાસનાને અત્યંત દાબમાં રાખવાની જરૂર છે.

શારીરશાસ્ત્રની નજરે તો વિષયવાસનાનો ઉપયોગ માત્ર પ્રજોત્પત્તિને માટેજ હોઈ શકે, અને તેથી એક વખત ગર્ભાધાન થયા પછી બાળકનો જન્મ થઇ તે અનાજ ખાતું થાય ત્યાં સુધી એટલે લગભગ બે અઢી વર્ષ સુધી પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પણ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની પવિત્ર ફરજ અને જરૂરીયાત સાબીત થાય છે. કારણ કે બાળક ધાવણ ઉપરજ જીવતું હોય તે કાળમાં તે બાળકની માતા જો દુર્ભાગ્યે સગર્ભા થાય છે તો તેનું ધાવણ કાંતો સુકાઇ જાય છે, અગર નિઃસત્વ બની જાય છે. અને આવી રીતે પોતાનાજ બાળકનો કુદરતી ખોરાક ઘડીભરની વિષય વાસનાની તૃપ્તિને માટે છીનવી લેવો તે કોઇ રીતે વાજબી ગણાય નહિ. વળી શરીર, મન કે હૃદયની જેમને અસામાન્ય, ઉત્કૃષ્ટ ખીલવણી કરવી હોય તેમને તો “ ઉર્ધ્વરેતા ” થવાની, એટલે કે વિષય સંભોગમાં પોતાના શરીરના સત્વનો નાશ કરવાને બદલે તે સત્વને ઉચ્ચ ગતિ આપવાની આપણાં શાસ્ત્રોએ ભલામણ કરેલી છે. સ્ત્રી પુરૂષોનાં શરીરમાં પેદા થતા વીર્ય-રેતસ જેવા અમુલ્ય સત્વનો પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સિવાય બીજો કોઇ ઉપયોગ થવો સંભવતોજ નથી એમ પાશ્ચાત્ય શારીરશાસ્ત્ર (Physiology) નો ઉંડો અભ્યાસ કર્યા વગર ઘણાક ડૉકટરો માની બેસે છે; અને તેવો ભૂલ ભરેલો વિચાર સામાન્ય જનસમાજમાં ફેલાવે છે. પરંતુ આ સંબંધમાં ખૂબ આગળ વધેલા પશ્ચિમના ડૉકટરો હવે આપણા પૂર્વજોના વિચારને અનુમોદન આપવા

લાગ્યા છે એ બહુજ સંતોષની વાત છે. દાખલા તરીકે ડૉક્ટર આર્થર કીથ, (A. Keith) એમ. ડી., એલ. એલ. ડી., જેઓ ઇંગ્લૅંડની રોયલ કૉલેજ ઓફ સર્જન્સમાં હન્ટેરીઅન પ્રોફેસર અને કૉન્ઝરવેટર ઓાર મ્યુઝીયમનો હોદ્દો હાલમાં ભોગવે છે તેઓ પોતાના એક પુસ્તક (The Human Body) માં લખે છે કેઃ—

One of the most important recent advances in our knowledge of the sexual glands is the discovery that they are double in their structure and function. They are composed not only of germinal tissue, which gives origin to the reproductive elements, but also of another tissue which is glandular in nature and supplies a substance to the various parts of the body by means of the circulating blood. On some parts of the body this substance has a most powerful influence, and stimulates growth." જેનો સાર એવો છે કે, હેલ્લામાં હેલ્લી ઉપયોગી શોધોમાંની એક એ છે કે સ્ત્રી પુરૂષોનાં શરીરની અંદરના પ્રજોત્પાદક અવયવોમાં એક એવા પ્રકારનું સત્વ પેદા થાય છે કે જે લોહીમાં ભળી શરીરના વિવિધ ભાગમાં જઇ તે તે ભાગના ઉપર બહુ સબળ અસર કરીને તેમની ઘણીજ વૃદ્ધિ કરે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય માત્ર વિષય સુખની ખાતર આવા અત્યંત કીમતી સત્વનો સ્ત્રી પુરૂષો નાશ કરે છે, ત્યારે તેમનાં મગજ અને શરીરના સર્વ અવયવોને

પુરતી પુષ્ટિ મળતી નથી અને તેઓ અકાળે નિર્બળ અને રોગી બની જાય છે. તંદુરસ્ત બળવાન અને દીર્ઘાયુષી બનવામાં અને રહેવામાં બ્રહ્મચર્યના યથાવિધિ પાલન જેવું અત્યંત મહત્વનું બીજું એક પણ સાધન નથી એમ કહીએ તો તેમાં કંઇજ અતિશયોક્તિ નથી. છતાં ઉંડા અભ્યાસના અભાવે કેટલાકો એવી દલીલ કરતા જોવામાં આવે છે કે બહુ લાંબો વખત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી તો શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગો પેદા થાય છે. આવી માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી છે, એમ નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થઈ શકે તેમ છે. પરંતુ આ ટુંકા નિબંધમાં તેમ કરવું બની શકે નહિ માટે માત્ર બે વજનદાર અભિપ્રાયો અત્રે લખીનેજ સંતોષ માનીશું. જાણીતા ડૉકટર સેલીબી પોતાના આરોગ્ય સંબંધીના એક પુસ્તક (Dr. Saleeby's "Health, Strength and Happiness.") માં લખે છે કેઃ—"Thus the health of the body does not depend upon the exercise of the racial function, but the fit exercise of the function depends upon the health of the body...........It is not merely that as every competant and responsible authority asserts, continence does no harm to the individual; it is that he positively and divinely gains by the actual absorption of the secretion without which neither the achievement nor the maintainance of manhood is possible." તેવીજ રીતે ડૉકટર લીડસ્ટન પોતાના એક પ્રમાણભુત

ગણાતા પુસ્તકમાં (Dr. Lydston's Text book on Genito-urinary, Venereal and Sexual Disease) લખે છે કે: The sexual functions may be held in abeyance for a very long period, even for life, without necessarily producing physical injury. When thus held in abeyance the generative function may be called into action from the compulsory rest assuming that the physical has been held under the control of the moral nature.

ઉપરના બે ઉપયોગી ઉતારાનો સારાંશ એવો છે કે, ઘણી લાંબી મુદત સુધી, અગર તો આખી જીંદગી સુધી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે તોપણ જો મનને અપવિત્ર વિચારોમાં ભટકવા ન દેતાં નીતિમય ભાવનાના દાબ નીચે રાખવામાં આવ્યું હોય તો, કોઇપણ જાતનું નુકશાન કે રોગ જરાએ થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ ઘણાંક વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા છતાં પ્રજોત્પાદક શક્તિ જરાએ ઓછી થતી નથી, પરંતુ જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે પ્રકટ થઈ શકે છે. અને જેટલો વખત બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે તેટલો વખત શરીરનું સત્વ શરીરમાં સચવાઇ રહી મન તથા ઇંદ્રિયોઓને તીવ્ર, બળવાન, અને નીરોગ બનાવે છે, તથા હૃદયને પવિત્ર કરે છે. મરચાં, મરી, રાઇ, બીજા મસાલા, ડુંગળી, લસણ, આળસુ જીંદગી, કસરતનો અભાવ, શૃંગારમય પુસ્તકોનું વાંચન તથા તેવી જાતનાં નાટક કે સિનેમેટોગ્રાફના ખેલ જોવા, હલકી જાતની વાતો અને ટટ્ટા મશ્કરીમાં રસપૂર્વક ભાગ લેવો, કુસંગતી વગેરે કારણોથી બ્ર-

બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થવાના સંભવો પેદા થાય છે, માટે આરોગ્યને સાચવવાની ઇચ્છા રાખનારે ઉપર લખેલાં કારણોને તરતજ દૂર કરવામાં જરાએ આળસ રાખવું નહિ.

હવા—ખોરાક અગર પાણી સિવાય માણસને દિવસો અગર મહિનાઓ સુધી ચાલી શકે. પરંતુ ચોકખી હવા શ્વાસમાં લીધા વગર આપણે પાંચ મિનિટ પણ ચલાવી શકતા નથી. જન્મતાંની સાથેજ આપણે પહેલી ક્રિયા શ્વાસ લેવાની કરીએ છીએ, આખી જીંદગીભર રાતદિવસ જરા પણ અટક્યા વગર તે ક્રિયા આપણે ચાલુ રાખીએ છીએ, અને મરણ વખતે પણ છેલી ક્રિયા આપણે શ્વાસ મૂકી દેવાની કરીએ છીએ. આ ઉપરથી હવાને શ્વાસમાં લેવાની અગત્ય કેટલી બધી છે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવશે. ચોકખી હવા વગર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ કે વનસ્પતિ જીવતાં રહી શકતાં નથી એટલુંજ નહિ પણ દીવોએ બળતો રહી શકતો નથી પણ ઓલવાઇ જાય છે. માણસો અને પ્રાણીઓ જે હવા શ્વાસમાં બહાર કાઢે છે તે, અને દિવા તથા સળગતા ચુલાઓમાંથી નિકળતી હવા બહુ ઝેરી હોય છે, તેથી તેવી હવા જો એકલી આપણા શ્વાસમાં જાય તો આપણે મરી જઇએ. એક પીન્ટ અશુદ્ધ હવાની સાથે દશ પીન્ટ ચોકખી હવા મળે ત્યારેજ તે દમમાં લેવાને લાયક બને છે. મોંઢે માથે ઓઢીને સુવાથી; હવાની અવરજવર વગરના ઓરડામાં બહુ વખત રહેવાથી; પુરતાં બારી બારણાં વગરનાં મકાનોમાં ઘણાં માણસો દર્શન કરવા, ભાષણ સાંભળવા, કે ખેલ જોવા એકઠાં થવાથી ઝેરી હવા શ્વાસમાં જઇ ઘણું નુકસાન થાય છે. તેવીજ રીતે ધુળ, ધુમાડો કે ઝીણી રજોટી જેમાં ઉડતી હોય તેવી અગર ખરાબ

વાસવાળી હવા પણ નુકશાન કરે છે. બહુ ટાઇટ અને બહુ ભારે કપડાં પહેરવાં, કેડમાંથી કે છાતીમાંથી વળીને બેસવું કે ચાલવું, તે પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં અડચણ કરે છે, અને ફેફસાંને બગાડે છે. શ્વાસ લેવા માટે ઇશ્વરે નાક આપ્યું છે છતાં મોઢું પહોળું રાખી મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં નબળાં તથા રોગી બને છે, આવાં આવાં કારણોને લીધે હાલમાં ફેફસાંના દમ અને ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિઓ બહુજ વધી પડયા છે.

ખોરાક.—ખોરાક એ શરીર રૂપી મંદિરનાં ઈંટો-ચુનો-લાકડાં છે. ખોરાક તરીકે મળતા પદાર્થોજ ઘટતું રૂપાન્તર પામીને આપણાં શરીરોના બંધારણમાં કામ લાગ્યા છે, અને તેજ પદાર્થો શરીર રૂપી દૈવી ઇમારતના દરરોજના સમારકામમાં ઉપયોગમાં આવે છે. ખોરાક ખાવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરનું સર્વોત્તમ પ્રકારે પોષણ કરવું એજ છે. કયી ચીજો ખાવા લાયક છે અને કયી નથી તે સંબંધીના ગુંચવાડામાં ફક્ત મનુષ્ય જાતજ પડેલી જોવામાં આવે છે, દુનિયાનાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓ તો પોતાનો સ્વાભાવિક અને આરોગ્યવર્ધક આહાર કયો છે તે પોતાની વાસ પારખવાની અને સ્વાદની ઈંદ્રિય અને સાહજિક પ્રેરણાબુદ્ધિને આધારે નક્કી કરી લે છે. મનુષ્ય તો પ્રાણી માત્રમાં સર્વોત્તમ આને પ્રકટીકરણ (Evolution)માં સૌથી આગળ વધેલું ગણાય છે, છતાં પોતાને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલો, અને આરોગ્ય તથા દીર્ઘાયુષ્યની જેથી વધારેમાં વધારે વૃદ્ધિ થઈ શકે તેવો ખોરાક કયો-માંસાહાર, અનાજનો ખોરાક કે, કેવળ ફળાહાર-એ સંબંધી મોટા ગુંચવાડામાં અને મતભેદમાં પડેલ છે. આનું કારણ એ છે કે, આપણે ખોરાકોના પદાર્થોમાં કૃત્રિમ રીતે-એટલે કે અગ્નિ,

ખાંડ, મીઠું મસાલા અને સુગંધીવાળા પદાર્થોની મદદથી-એટલા બધા ફેરફારો કરી નાંખીએ છીએ કે ખરેખર કયા પદાર્થો ખાવા લાયક અને કયા નહિ ખાવા લાયક તે આપણી રસનેંદ્રિય-ઘ્રાણેંદ્રિય ઇત્યાદિ સહજ રીતે અને ભૂલ ખાધા વગર આપણને પ્રેરણાથી સૂચવી શકતી નથી. કૃત્રિમતાના પાશમાં આ રીતે ફસાવાથી અચુક માર્ગદર્શક હોકાયંત્ર જેવી સ્વાભાવિક પ્રેરણા બુદ્ધિ(Unperverted Instinct) આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ, અને તેને પરિણામે નહિ ખાવા જેવી ઘણી ચીજો આપણે ખાઇને રોગી બનીએ છીએ. ખોરાકમાં શું ખાવું અને શું શું ન ખાવુ એ સંબંધી ઉપર કહ્યું તેમ અનેક પ્રકારના મતભેદો જોવામાં આવે છે છતાં આ વિષયમાં જેમણે પોતાની આખી જીંદગીભર અભ્યાસ, શોધ, અને મનન કર્યું છે તેવા વિદ્વાનો આખરે એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે, અગ્નિ અને **ખાંડ-મીઠું-મરી-મસાલાની મદદ વડે કૃત્રિમતા પામ્યા વગરના જે ખોરાકો તેમની જેમ બને તેમ કુદરતી હાલતમાં આપણે સ્વાદપૂર્વક ખાઇને સહેલાઇથી પચાવી શકીએ તથા જેમાંથી શરીરને યથાયોગ્ય પોષણ મળી શકે તેજ ખોરાકો મનુષ્યે ખાવા જોઇએ.** આ અતિ ઉત્તમ વ્યાખ્યા પ્રમાણે વિચારતાં દુધ, લીલાં તથા સુકાં ફળો, અને બદામ, અંજીર, આલુ જેવો સુકો મેવો એજ માણસને માટે સર્વોત્તમ આહાર ઠરે છે. શારીરશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્રના ઉંડામાં ઉંડા અભ્યાસીઓ પણ મનુષ્યને ફળાહારી પ્રાણીજ ગણે છે. મહાન દેશભક્ત શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી, બેરીસ્ટર-એટ-લો પણ જણાવે છે કે;-" એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, અને જે વાંચ્યું વિચાર્યું છે,

તેથી એટલું તો લાગે છે કે 'ફળાહાર' એ ઉત્તમ ખોરાક છે." ગરીબાઇ, લાંબા વખતની કુટેવ, કે એવાંજ કારણોથી કદાચ આપણે ઉપર કહ્યા તેવા પદાર્થોના 'ફળાહાર' ઉપર નિર્વાહ ન કરી શકીએ તો અન્નનો દરરોજના ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવામાં ખાસ વાંધા જેવું નથી. પરંતુ તેવા અનાજના ખોરાકમાં ખાંડ-મીઠું-મસાલા જેમ ઓછા પ્રમાણમાં ઉમેરવામાં આવે તેમ સારૂં છે. પોતાની જીભને બહુ લાડ લડાવવાની જેમને ટેવ પડી ગઇ છે તેઓ કહેશે કે એવા મરી મસાલા વિનાના, અને ખૂબ તીખા તમતમા ન હોય તેવા ખોરાક તે શા દુઃખે ખાવા પડે ? આવા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એક ફારસી કહેવતની યાદ દેવરાવવી ઠીક થઇ પડશે જેમાં કહેલું છે કે;-" ખુરદન બરાએ ઝીસ્તન વ ઝેકર કરદનસ્ત, ન કે ઝીસ્તન બરાએ ખુરદન." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે ખાન પાનની લ્હેર ઉડાવવા ખાતર જીંદગી મળેલી નથી. પરંતુ જીવતા રહી શકાય અને પ્રભુની સેવા થઇ શકે તે માટેજ ખાનપાન છે. વળી "भोगे रोग भयम्" એ જાણીતી લોકોક્તિ અનુસાર ખાવા પીવાના અને બીજા વિષયભોગ ભોગવવાથી અને મોજશોખ મારવાથી ભયંકર રોગોના ભોગ થઈ પડી પાછળથી ઘણું દુ;ખ વેઠવું પડે છે. શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર પણ શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતામાં કહે છે કે;—

कट्वाम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रुक्ष विदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः ॥

જેનો અર્થ એવો છે કે, " કડવા, ખાટા, ખારા, અતિ ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ એટલે લુખા, દાહ કરનારા, એવા આહાર તરીકે

ખાવામાં આવતા પદાર્થો દુઃખ, શોક, અને વ્યાધિને ઉપ-જાવનારા, રજસ પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યોને પ્રિય હોય છે."

ભૂખ એ કાંઇ ફક્ત હોજરી કે જઠરની એક પ્રકારની માગણી નથી, પરંતુ શરીરના પ્રત્યેક અણુની પોષણ માટેની વાજબી હાજત કે ફરિયાદ છે. આથી કરીને ખાનપાનના પદાર્થોને કૃત્રિમ રીતે ગમે તેટલા સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા હોય છતાં શરીરનાં સર્વ અણુઓને પોષણ મળે તેવાં તત્વો જો તે ખોરાકની ચીજોમાં ન હોય તો પેટ ફાટી જાય તેટલું ખાવા છતાં પણ ખરી તૃપ્તિની લાગણી જણાતીજ નથી, અને જીભ વધારે ને વધારે ખાવા વળખાં મારયાંજ કરે છે. વૈદ્યો અને ડૉકટરો સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે સહેલાઇથી પુરેપુરો પચી શકે તેના કરતાં બમણો ત્રમણો ખોરાક લગભગ દરેક માણસ ખાય છે. કુશળ વૈદ્યો કહે છે કે, માત્ર અરધું પેટજ ખોરાકથી ભરવું; બાકીનો પા ભાગ પાણીને માટે અને પા ભાગ વાયુને માટે (અથવા તો હોજરી સહેલાઇથી સંકોચ વિકાસનુ અગત્યનું કામ કરી શકે તે માટે) ખાલી રાખવો જોઇએ. પણ આ નિયમ ભાગ્યેજ કોઇ પાળે છે. મી. હૉરેસ ફ્લેચર, એમ. એ. એમણે અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટસના લશ્કર ખાતાની ખાસ પ્રયોગો વડે ખાત્રી કરી આપી હતી કે સિપાઇઓને રિવાજ કરતાં ત્રીજા ભાગ જેટલો ઓછો, કે અરધો અરધ ખોરાક ઓછો ખાવા દેવાથી તેઓની શક્તિ અને તંદુરસ્તી એ બંને સુધરે-વધે છે. અતિ આહાર—અતિ ભોજનથી થતાં નુકશાનો વર્ણવતાં **चरक** ઋષિ કહે છે કેઃ—**अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम् । अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात् तत्परिवर्जयेत् ॥** "બહુ ખાવું એ તંદુરસ્તીને બગાડ-

નાર, આયુષ્યને ઓછું કરનાર, દુઃખદ, પાપરૂપ, અને લોકોથી નિન્દીત છે, એટલા માટે અતિ આહારનો ત્યાગજ કરવો જોઇએ.”
આ સર્વ છતાં મનુષ્યો જરૂર કરતાં ઘણુંજ વધારે ખાયા કરી રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો કર્યે જાય છે તેનું કારણ એ છે કે અગ્નિ અને મીઠા મસાલા વડે તેમના ખોરાક કૃત્રિમ અને કેટલાંક ઉપયોગી તત્વો વિનાનો થઇ ગયો હોય છે, અને તેથી પેટ ભરાઇ ગયા છતાં મોંઢું વધારે ખોરાક માગ્યા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં સારામાં સારા બે ઉપાયો સૂચવી શકાય. પ્રથમ તો એ કે, રાંધ્યા શેકયા વગર એમને એમ મીઠું—મસાલા ઉમેર્યા સિવાય ખાઇ શકાય તેવાં ફળ, સુકો મેવો અને શાક તરકારીનો દરરોજ ઉપયોગ કરવો. ફળ રાંધેલા ખોરાકોના સાથે નહિ ખાતાં હમેશાં એકલાં અને ખાલી પેટેજ ખાવાં જોઇએ. દુધ પણ બહુજ ઉપયોગી વસ્તુ છે, છતાં તેને ખૂબ ઉકાળવાથી તથા તેનું ઘી બનાવવાથી તેમાંનાં ઘણાં તત્વો નકામાં થઇ જાય છે, તેથી નારોગી ગાય ભેંશનું તાજું અને સ્વચ્છ ઉકાળ્યા વગરનું દુધ તથા માખણ બને ત્યાં સુધી વાપરવું એ બહુ જરૂરનું છે. બીજી બાબત ખોરાકને પૂર્ણ રીતે ચાવવા સંબંધીની છે. હાલમાં તો ટપાલની પેટીમાં નાંખેલો કાગળ જેટલી ઝડપથી અંદર જઇ પડે છે તેટલીજ ઝડપથી ખોરાક પેટમાં જઇ પડે તેવા ખોરાકો વધારે પસંદ કરવામાં આવે છે, અને ખોરાકો તેવા પોચા કે ઢીલા ન હોય તો દાળ કઢી કે દુધ જેવા પદાર્થોની મદદથી ખોરાકના કોળીઆ—ગ્રાસને મોંઢામાંથી જલ્દી ધોઇ કાઢીને પેટમાં હડસેલી દેવામાં આવે છે. આવા લોકો એ વાત ભૂલી જાય છે કે વગર ચાવેલા ખોરાકને ચાવવા કે દળવા માટે હોજરીમાં દાંત કે

ધંટી કંઇ નથી, અને તેથી બરાબર ચવાયા વિનાનો ખોરાક પચતો નથી એટલુંજ નહિ પણ ત્યાં કોહી જઇને અનેક રોગોનાં બીજ શરીરમાં રોપે છે.

ખોરાક ક્યારે અને દિવસમાં કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી પણ મનુષ્યોના મનમાં બહુ ગુંચવાડો જોવામાં આવે છે શારીરશાસ્ત્રનો એક સિદ્ધાંત છે કે ખોરાકની ચીજોમાં માદક ઉત્તેજક તત્ત્વો જેમ વધારે હોય તેમ તે ખોરાક વગર માણસો બહુ થોડા કલાક ચલાવી શકે છે. આ કારણથી બહુ મસાલેદાર ખોરાકો ખાનારા, તથા ભાંગ-ગાંજો દારૂ વાપરનારા જો કે શરૂઆતમાં ખોરાક મોટા પ્રમાણમાં તથા દિવસમાં વધારે વાર ખાઇ શકે છે, છતાં તે ઉપરથી એમ નથી માની લેવાનું કે તેઓ ખરેખર વધારે બળવાન છે. કારણ કે જે માણસના શરીરમાં શક્તિ કે બળનું ભંડોળ ખરેખર વધારે હોય તે માણસ તો બહુ વધારે વખત ખોરાક વિના ચલાવી શકે. માટે બહુ વધારે પ્રમાણમાં અને દિવસમાં વધારે વાર ખોરાક ખાવો એ કોઇ ખરેખર બળ કે તંદુરસ્તીની નિશાની નથી. રાતનું વાળુ કર્યા પછી ઘણા કલાક આપણે વિશ્રાંતિમાં અને નિદ્રામાં ગાળીએ છીએ તેથી જો ખોરાક ઉત્તેજક-માદક ઝેરી તત્વોથી મુક્ત હોય તો તંદુરસ્ત માણસને સવારના અગીયાર બાર વાગતા સુધી કંઈ ખોરાકની જરૂર નથી પડતી. સાંજનું ભોજન સુવાના સમય પહેલાં બે ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું જોઇએ. આ રીતે દિવસમાં બેજ વખત ભોજન કરવું એ પચીશ વર્ષની ઉપરની વયનાં મનુષ્યો માટે સારામાં સારો નિયમ છે. એથી નાની વયનાં મનુષ્યો અને બાળકોને માટે સવારમાં વહેલાં અને રાત્રે મોડેથી ફળ અગર દુધનો

ઉપયોગ કરવાની છુટ આપી શકાય. ગુંદર, મેથી, મુસળી, જેવા પદાર્થો માણુસના ખોરાકની ચીજો નથી છતાં શિયાળા અગર બીજી ઋતુમાં વસાણુા તરીકે વાપરવાથી લાભ થાય કે નહિ એ એક વિવાદ-ગ્રસ્ત વિષય છે. વાજીકર દવાઓ અને વસાણુાં 'વાજી' એટલે ઘોડો કદી ખાતો નથી છતાં તે વધારે વીર્યવાન અને તેજસ્વી હોય છે તે વાત યાદ રાખવા જેવી છે.

ખોરાક સંબંધી હવે વધારે વિવેચન આ ટુંકા ભાષણુમાં થઇ શકે નહિ તેથી આ સંબંધમાં ફરીથી છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે ખાવાના પદાર્થ અતિ ઉષ્ણુ કે બહુ શીતળ ન હોવા જોઇએ; બરાબર સારી રીતે ચવાવા જોઇએ; ગળે જલ્દી ઉતારી દેવા ન જોઇએ; નિયમિત ભોજનના સમય સિવાય ગમે ત્યારે અને ખરી ભૂખ વગર ખાવા નહિ જોઇએ; જ્યારે મન અગર લાગણીઓ બહુ ઉશ્કેરાયલાં હોય, જ્યારે શરીર બહુ તપેલું હોય, ઘણો થાક લાગેલો હોય, અને રાત્રે સુવાના ઉંઘવાના વખતને બે ત્રણુ કલાકથી થોડો સમયજ બાકી હોય ત્યારે ભોજન થવું ન જોઇએ.

પેય એટલે પીવાના પદાર્થો.–પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોને પીવા માટે ઇશ્વરે ફક્ત પાણીજ બનાવ્યું છે. આપણી આસપાસ જગતમાં નજર કરતાં પણુ જણુાય છે કે ચાંચડ, માંકડ, મચ્છર, જેવાં પર-દેહોપજીવી જંતુઓ (Parasites) સિવાય પુખ્ત વયનાં કોઇ પણુ પ્રાણીઓ પ્રવાહી ખોરાક લેતાં નથી. દાંત આપીનેજ કુદરત એ સ્પષ્ટ સૂચન કરે છે કે;–"હવેથી તમારે ચવાય તેવો ઘટ્ટ ખોરાકજ ખાવો જોઇએ. અને જો તેમ નહિ કરો તો તમારા આ સુંદર દાંત હું છીનવી લેઇશ; એટલું જ નહિ પણુ કેટલાંક દુઃખ દરદોના તમને

ભાગ બનાવીશ.” જો કે એ વાત ખરી છે કે કેટલાક દરદીઓની એવી સ્થિતિ જોવામાં આવે છે કે તેઓ પ્રવાહી ખોરાક સિવાય બીજો કોઇ કઠણ ખોરાક જીરવી શકતા નથી, પરંતુ તેનું કારણ તપાસતાં ઘણે મોટે ભાગે એમ જોવામાં આવે છે કે તેઓએ પહેલાં પોતાનો ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવાની ટેવ રાખવાને બદલે પ્રવાહી અને ઢીલા ખોરાકો ખાઇ ખાઇને જઠરને બગાડી નાંખી હોય છે. એ તો એક માણસે પ્રથમ ઝેર પીધું હોય તો તેના પ્રતીકાર તરીકે બીજું ઝેર ઉપર કેટલીક વાર પાવું પડે છે તેના જેવી વાત થઇ; એટલે ઉપાય તરીકે ઝેરી દવા પાવી પડે તેથી સાજા શરીરે પણ તે પીવી વાજબી ઠરતી નથી. તેવીજ રીતે કેટલીક રોગી હાલતમાં પ્રવાહી ખોરાકો દરદીને આપવા પડે છે, માટે સાજા શરીરે પણ તેમ કરવું ઠીક ઠરતું નથી. આવી જ્યાં વાત છે ત્યાં પછી ચ્હા, કોફી, ભાંગ, દારૂ તો પીવાયજ નહિ કારણ કે તે પ્રવાહી છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં સ્પષ્ટ રીતે ઝેરી—વિષમય તત્વો રહેલાં હોય છે એ જગજાહેર વાત છે. વળી બહુ ગરમ અગર બહુ થંડાં પ્રવાહી દાંતને અને હોજરીને ઘણું નુકશાન કરે છે, તેથી પણ તેવી ચીજોનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ તંદુરસ્તી જળવાય છે. ગરમીના દિવસોમાં ખાંડની ચાસણીનાં બનાવેલાં શરબતો પીવાને બદલે તો દ્રાક્ષ અગર નારંગી સંતરાંનો રસ કોઈ સુગંધી ચીજ મેળવી પીવાથી વધારે ગુણકારી નિવડે છે. ભોજન સાથે, અગર જમ્યા પછી કલાક દોઢ કલાકની અંદર પ્રવાહીઓ કે પાણી બહુ પીવાથી પાચક રસો મંદ (Dilute) બની જઇ પચનક્રિયા કેટલાક વખત સુધી અટકી પડે છે. અર્થાત્ વધારે પડતાં પ્રવાહી

એકવા'ર પહેલાં ચૂસાઇ ગયા પછીજ ખોરાક પચવાનું કામ શરૂ થઇ શકે છે. બહુ થંડાં પ્રવાહી પીવાથી પણ પચનક્રિયા થોડા વખત સુધી તદ્દન અટકી પડે છે—સુવાના વખતની નજદીકમાંજ જો પ્રવાહીઓ વધારે પીવામાં આવે છે તો નિદ્રા સ્વસ્થ આવતી નથી, પેસાબની હાજતને લીધે નિંદ્રાનો ભંગ કરી ઉઠવું પડે છે, ઉછરતા યુવાનોને તે કારણથી અપવિત્ર સ્વપ્ન આવી સ્વપ્નદોષદ્વારા વીર્યપાત થવાનો સંભવ રહે છે. પ્રવાહીઓના સંબંધમાં છેવટે એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે ખાંડ, મીઠું, ગરમ તેજાના, અને મરી—મરચાં—આદુનો ઉપયોગ કરવાથી જરૂર કરતાં વધારે પ્રવાહી પીવાની જરૂર પડે છે, અને કૃત્રિમ તૃષા લાગે છે.

પ્રકાશ, એ જીવનને માટે અતિ આવશ્યક તત્વ છે. પ્રકાશ એ સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરતી અતિ પ્રબળ શક્તિ છે. હાલના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે એમ બતાવી આપ્યું છે કે પૃથ્વીપરની લગભગ સર્વ શક્તિઓનું પ્રભવસ્થાન સૂર્યજ છે. સન ૧૯૦૦ ની લગભગમાં જે ગંજાવર પ્રદર્શન પેરીસ શહેરમાં ભરવામાં આવ્યું હતું તેમાં એક આગગાડીનું એન્જીન ફક્ત સૂર્યના તડકાની શક્તિથીજ ચાલતું હતું. થોડાંક વર્ષ પૂર્વે અમદાવાદ શહેરમાં કૅાંગ્રેસની સાથે ભરાયલા ઔદ્યોગિક પ્રદર્શનમાં આપણા એક દેશી કારીગરે સૂર્યના તાપ વડે પુરી ભજીયાં તળી શકાય તેવું એક “ ભાનુતાપ યંત્ર ” આપણને બતાવ્યું હતું. હાલમાં ઇજીપ્તમાં કેટલાક હજાર હોર્સ પાવરનું એક ગંજાવર એન્જીન ફક્ત સૂર્યના તાપ વડે એક મોટી મીલ ચલાવે છે, અને તેમાં કોલસા. લાકડાં, તેલ કે બીજા કોઇ પણ જાતના બળતણની મુદ્દલ જરૂર પડતી નથી. આ સર્વ ઉપરથી આપણે જોઇ

શકીએ છીએ કે પ્રકાશ એ કેવી મૃદુ રીતે કામ કરતી છતાં અતિ સબળ શક્તિ છે; પ્રકાશ વગર વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ તંદુરસ્ત રહી શકતાંજ નથી. બહુ સારી રીતે ખીલીને ઉગતા ઘાસની ઉપર જો આપણે જાડા કાળા કપડાનું છત્ર કે ઢાંકણુ કરી પ્રકાશને અટકાવીએ તો તે ઘાસ કે વનસ્પતિ તરતજ કરમાવા લાગે છે અને ખાતર પાણી ગમે તેટલાં પુરતાં હોય છતાં તે કરમાતાં અટકતી નથી. એકજ દેશનાં અને એકજ ઓલાદનાં મનુષ્યોમાંથી જેઓ ખીણોમાં રહે છે તેઓ ફીક્કાં અને ઠીંગણાં હોય છે, તથા તેઓમાં મંદ બુદ્ધિ અને ગાંડપણનું પ્રમાણ ઘણુંજ વધારે હોય છે, જ્યારે માત્ર એક માઇલને છેટેજ પર્વતની પ્રકાશવાળી બાજુઓ ઉપર વસતા તેમના ભાઇઓ તંદુરસ્ત, તેજસ્વી અને વીર્યવાન હોય છે. પરદાનશીન સ્ત્રીઓ, અને પુરતા પ્રકાશ વગરનાં ઘરોમાં રહેનાર શહેરના લોકો કરતાં ખેતરમાં કામ કરનાર ખેડુતની સ્ત્રીઓ, ખુલ્લા પ્રકાશવાળાં સ્થળોમાં વસનાર લોકો, વધારે તંદુરસ્ત હોય છે. મનને અને પ્રકાશને પણ ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. આકાશમાં વાદળાં આવવાને લીધે સૂર્ય ચંદ્રનાં દર્શન કેટલાક દિવસ સુધી થતાં નથી ત્યારે આપણું મન ગમગીન અને સુસ્ત બની જાય છે, પણ જ્યારે છેવટે સૂર્યનો ઉજ્વલ પ્રકાશ કે પુનેમના ચંદ્રનાં રૂપેરી કિરણોનાં પુનઃદર્શન થાય છે ત્યારે સર્વત્ર આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રસરી રહે છે. ડોકટર રેઇનહોલ્ડ એમ. ડી. પી. એચ. ડી. લખે છે કે, " Even the very thought of strong light stimulates the heart quite perceptibly. તીવ્ર પ્રકાશનો ફક્ત વિચાર કરવાથી પણ હૃદય ઉત્તેજીત થયેલું આપણે જોઇ શકીએ છીએ. "

તંદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરની અંદર ચુંબક અને વિજળીના પ્રવાહો (Magnetic and Electric Currents) સતત ચાલ્યા કરતા હોય છે. આ બન્ને તત્વોને પોષનાર સૂર્ય અને ચંદ્ર છે, એમ કેટલાક વિદ્વાનોનું માનવું છે. મી. આર્થર લૉવેલ પોતાના એક લોકપ્રિય પુસ્તક Ars Vivendi માં હિપ્નોટિઝમના મૂળ શોધક ડૉકટર રાઇહનબાહના (Reichenbach) ચંદ્રના પ્રકાશની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસર સંબંધીના પ્રયોગ વર્ણવી લખે છે કે " The moon is magnetic while the sun is electric " ચંદ્ર ચુંબકીય અને સૂર્ય વિદ્યુન્મય શક્તિ ધરાવે છે." જુદા જુદા રંગ એ પણ પ્રકાશનાંજ અંગ છે. ભિન્ન ભિન્ન રંગ કે વર્ણની મનુષ્યના મન અને શરીરપર જુદા જુદા પ્રકારની અસરો થાય છે. આરોગ્ય અને વ્યાધિ સાથે જુદા જુદા રંગોનો કેવો સંબંધ છે તે સમજાવનારૂં એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર બન્યું છે જેને Chromopathy અથવા " રંગરસાયનશાસ્ત્ર " કે " વર્ણોપચાર વિદ્યા " એ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. લીલો અને આસમાની રંગ મૃદુ અને શાન્તિદાયક છે, લાલ અને પીળો રંગ ઉગ્ર, ઉત્તેજક અને ક્ષોભક છે. કાળો રંગ ગ્લાનિ–ગ્લાનિ કે ઉદાસી પેદા કરનાર છે. રંગોની આપણાં શરીર અને મન પર થતી અસરો સંબંધીની આવી સ્પષ્ટ અને સામાન્ય બાબતો આપણે આપણા હમેશના જીવનવ્યવહારમાં ઘટાવવી જોઇએ. દાખલા તરીકે, સુવા બેસવાના ઓરડાઓ તેમજ પહેરવાનાં કપડાંના રંગ પસંદ કરતી વખતે પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુ, અને ઉપયોગનો વિચાર કરી અનુકૂળતા અને સામ્ય સાધવા સાવધાનના સેવવી જોઇએ. જેમ બીજી ઘણી બાબતમાં બન્યું છે તેમ

કપડાંના રંગની બાબતમાં પણ પશ્ચિમના લોકોનું આપણે અવિવેકી, નુકશાનકારક અનુકરણ કેટલેક અંશે કરવા માંડયું છે તે વિષે અહિં માત્ર જરા સરખો પ્રસારો કરવો અસ્થાને નહિ લેખાય. કાળા રંગનાં કપડાં અને ટોપીનો રંગ આલ્હાદક તો નથી જ, તે વાત બાજુપર રાખીયે તો પણ હિંદુસ્તાન જેવા ઉષ્ણ મુલકમાં, અને તેમાં પણ ઉનાળાની ઋતુમાં, કાળાં કપડાં અને કાળા ટોપીનો ઉપયોગ ખાસ વખોડી કહાડવા જેવો છે. કારણ કે, કાળા રંગને લીવે શરીરમાંથી વધારેની ગરમી બહાર નિકળી જતી અટકે છે એટલું જ નહિ પણ તડકાની હવાની ગરમી પણ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં કાળો રંગ ચૂસી લેઇને શરીરમાં ગરમી અને બફારો વધારવામાં ઘણો ઉમેરો કરે છે. કાળાં કપડાંની અંદરનો મેલ બહુ પ્રકટપણે દેખાતો નથી, અને સાધારણ રીતે સફેદ કપડાના જેટલાં તે ધોવાતાં નથી તેથા સ્વચ્છતાની નજરે જોતાં પણ કાળાં કપડાં આપણા ગરમ દેશમાં (જ્યાં પરસેવો વધારે થાય છે ત્યાં) પસંદ કરવા લાયક નથી. આપણા ઘરડાઓએ આવાં આવાં કારણોને લીધેજ કાળાં કપડાં ને ટોપી ને અપશુકનિયાળ ગણ્યાં છે.

સ્વચ્છતા—પવિત્રતા. મહાન ઇંગ્રેજ ફિલસુફ બેકને કહ્યું છે કે "Cleanliness is next to godliness નિર્મલતા એ પ્રશ્વર અથવા ધર્મનિષ્ઠાથી બીજેજ નંબરે આવે છે." વૈદકની નજરે જોતાં "Dirt and Disease are intimate friends મલીનતા અને રોગ એ બે બહુ દિલોજાન મિત્રો છે." સ્વચ્છતા—નિર્મલતા અંદરની અને બહારની બન્નેની જોઇએ. ઇંગ્રેજોના સહવાસથી હમણાં હમણાંમાં આપણે બહારની ચોખ્ખાઇ અને ટાપટીપ પર કાંઇક વધુ ધ્યાન આપતા

થયા છીએ, પરંતુ જ્યાં સુધી શરીરને અંદરથી પણ શુદ્ધ આહાર-વિહાર વડે નિર્મલ રાખતાં ન શીખીએ ત્યાં સુધી આરોગ્યદેવીની કૃપામય અમૃતધારા આપણા ઉપર વરસે એમ નથી. બહારની છોછ (શૌચ) માં ધર્મ સર્વસ્વ સમજનાર "ફેરીસી" નામથી ઓળખાતા યહુદી લોકોને સંબોધીને મહાત્મા ઇશુખ્રીસ્ત બોલ્યા હતા કે "Ye are like whitened sepulchres તમે લોકો ધોળેલી કબરોની માફક બહારથી ચોકખા દેખાઓ છો પણ અંદર તો સડો અને દુર્ગંધી તમારામાં ભરેલી છે." કામ ક્રોધાદિ વિકારી આવેશયુક્ત મલીન વિચારો શરીરની રક્તાદિ સપ્તધાતુઓને વિષમય અને મલીન બનાવે છે એ વાત નિર્વિવાદિત રીતે પ્રોફેસર એલ્મર ગેટ્સ જેવા અમેરિકન સાયન્ટીસ્ટોએ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોથી સાબીત કરી બતાવી છે. ટુંકામાં, શરીરની અંદરની કે બહારની મલીનતાજ આરોગ્યનો નાશ કરનારી છે, અને રોગ માત્રનું કારણ છે, એ વાતના સમર્થનમાં આયુર્વેદીય સર્વોત્તમ નિદાન ગ્રંથના કર્તા ઋષિ માધવ પણ કહે છે કેઃ—

"सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।
तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहितसेवनम् ॥

અર્થાત્ સર્વ રોગનું કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ અથવા વિજાતીય દ્રવ્ય છે. અને આ દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના અહિત આહાર વિહારના સેવનથી પ્રકોપને પામે છે.

મનુ ભગવાન કહે છે કે "अद्भिर्गात्राणि शुध्यंति, मनः सत्येन शुध्यति ॥ શરીર જળ વડે અને મન સત્ય વડે શુદ્ધ

અથવા નિર્મલ થાય છે.” શરીરમાંથી હમેશ નિકળ્યા કરતા પરસેવા તેમજ ધૂળ જેવા બીજા કચરાને લીધે મલીન થયેલ શરીરનાં અંગ ઉપાંગોને સ્વચ્છ પાણીથી દિવસમાં એક બે વાર કે જરૂર હોય તો તેથી પણ વધારે વાર ધોવાથી—સ્નાન કરવાથી—જેવી રીતે બહારથી શરીર સ્વચ્છ બને છે તેવીજ રીતે ચોખ્ખું મીઠું પાણી (અને મળી શકે તો પ્રસંગોપાત વરાળ ઠારીને કરેલું નિર્મલ જલ જેને ઇંગ્રેજીમાં “ડિસ્ટિલ્ડ વૉટર” કહે છે તે) છુટથી પીવાથી શરીરની અંદર જામેલો ઠરેલો કચરો પણ ઓગળીને ઝાડા, પેસાબ, અને પરસેવા વાટે શરીરમાંથી નિકળી જાય છે. મહાન શહેનશાહ પહેલા નેપોલિયનને ઘણી વખત પુરતી ઉંઘ લેવાનોજ વખત મળતો નહિ ત્યારે શરીરમાં તાજગી સ્ફુર્તિ, અને બળ લાવવા માટે તે તરતજ થંડા જળથી સ્નાન કરતો, અને તેથી તેને હમેશાં બહુ લાભ જણાતો. શીતલ જળનું સ્નાન કરતા અને કામાવેગને શાન્ત કરે છે તેથી જ કદાચ માંસાહારી પશુઓ સ્નાન કરતાં નહિ હોય. હમેશાં ટાઢા પાણીથી ન્હાવાની જેને ટેવ હોય તેણે પણ દર પંદર દિવસે એક વાર ગરમ પાણીથી સ્નાન શરીરને ખૂબ ચોળીને કરવું જોઇએ. કારણ કે શરીર પર ચોંટેલો કેટલીક જાતનો તૈલી મળ ઠંડા પાણીથી બરાબર સાફ થતો નથી. મજબુત બાંધા વાળાએ બને ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીથીજ સ્નાન કરવાની ટેવ રાખવી અને ન્હાવાનું શરૂ કરતી વખતે ઠંડુ પાણી પ્રથમ છાતીના ડાબા ભાગ તરફ હૃદય આવેલું છે તેના પર બે ત્રણ લોટા જેટલું રેડવું. ઠંડા પાણીથી ન્હાવા પછી થોડી કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવો. જમ્યા પછી ત્રણ કલાક સુધી સ્નાન કરવું નહિ. મોટું આંતરડું એ શરીરની ગટર કે પાયખાનું છે, અને હાલમાં આપણું ખાનપાન અને જીવન એવાં થઇ

ગયાં છે કે તે ભાગમાં હમેશાં થોડો ઘણો કોવારો રહ્યાજ કરે છે, અને સખ્ત જુલાબો લેવા છતાં પણ બરાબર સફાઇ થતી નથી. પ્રખ્યાત જંતુશાસ્ત્રી મેકનીકૉફે બહુ ઉંડી તપાસ કરીને જાહેર કર્યું છે કે ઘડપણ અને મૃત્યુ વહેલું આવવાનુ સૌથી અગત્યનું કારણ મોટાં આંતરડાંમાં સતત થયા કરતો સડો અને જંતુઓ જ છે. ઘણા ખરા રોગો પણ આજ કારણથી પેદા થાય છે. તે અટકાવવા માટે પણ સારામાં સારો ઉપાય પાણીજ છે; અર્થાત "અભ્યંતર સ્નાન" Internal Bath લેવાથી, એટલે કે રબરની નળી વડે ગુદાદ્વારથી મોટા આંતરડામાં પાંચ શેર છ શેર પાણી ચઢાવી તે શરીરની ગંદી ગટરને ધોઇ નાંખવાની ક્રિયા (જેને આપણાં શાસ્ત્રમાં "બસ્તી" ની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે, અને ઇંગ્રેજીમાં જેને Coloclyster or Colon-flushing with an enema કહેવામાં આવે છે, તે ક્રિયા) મહિનામાં એકાદ વખત નિયમિત રીતે કરતા રહેવાથી વ્યાધિનો અટકાવ થઇ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ સુલભ થાય છે.

કસરત–વ્યાયામ. કસરત, મહેનત, અને વેઠવેતરૂ એ ત્રણ વચ્ચેનો સૂક્ષ્મ છતાં અગત્યનો ભેદ સમજવાની જરૂર છે. ચોકખા હવા–અજવાળા વાળા સ્થાનમાં, નિશ્ચિંત અને પ્રસન્ન મન વડે, પ્રીતિ પૂર્વક, કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ વડે પોતાનું આરોગ્ય વધે છે એમ સતત સ્મરણ અને ભાવના રહ્યા કરે તેમ, કુદરતી નિયમાનુસાર, શરીરને કસવું એનું નામ **કસરત** છે. એથી ઉલટું આનંદ અગર દ્રવ્યલાભ આદિ અન્ય ઉદ્દેશો મુખ્યત્વે મનમાં તર્યા કરે, અને આરોગ્યસંવર્ધનનો તો ભાગ્યેજ ખ્યાલ મનમાં ઉઠે તેવી રીતે કરવામાં આવતો. ટેનિસ, ક્રિકેટ, હેલકરી અને ટપાલીના કામ વગેરેમાં પડતો

પરિશ્રમ તે અંગ મહેનત છે, અને શરીર બળ તથા આરોગ્ય વધારવામાં બહુ ઉતરતો છે. આનાથી પણ આગળ વિચારીએ તો અસ્વસ્થ ચિત્તે, મનોદ્વેગ અને અપ્રીતિ પૂર્વક, અનિચ્છાએ કંટાળતે કંટાળતે, ના છુટકે, અને શરીર તથા મન શ્રમિત થઇ ગયાં હોય છતાં પણ કરવામાં આવતો પરિશ્રમ એ વેઠ વૈતરૂં કહેવાય છે, અને તે હમેશાં બળ અને આરોગ્યનો નાશ કરનાર હોય છે. કસરત જમ્યા પછી બે કલાકની અંદર કદી ન કરવી જોઇએ. કસરત કરતી વખતે શરીરપર એવાં કપડાં ન હોવાં જોઇએ કે જેથી શરીરનાં અંગ ઉપાંગના સંપૂર્ણ છુટથી હાલવા ચાલવામાં હરકત નડે. કસરત સર્વદેશી હોવી જોઇએ. એટલે કે શરીરના સર્વે અવયવો અને સ્નાયુઓને નીરોગ તથા બળવાન બનાવનાર હોવી જોઇએ, અને તેથી દરરોજના ધંધામાં જે ભાગ કસાતા કે બરાબર વપરાતા ન હોય તે ભાગને કસરત આપવા તરફ ખાસ લક્ષ રહેવું જોઇએ. કસરતની બાબતમાં એક ચેતવણી પણ આપવાની જરૂર છે કે પોતાના દરરોજના સાધારણ જીવનમાં જેટલા બળની જરૂર હોય તેના કરતાં ઘણુંજ વધારે બળ કરી શકે એટલા બધા પ્રમાણમાં શરીરના સ્નાયુઓને કસરતથી વધારી મુકવાથી કાંઇજ લાભ નથી બલ્કે કેટલીક રીતે નુકશાન છે. જેમ એક મીલ ફક્ત પાંચસો હૉર્સ પાવરથી હમેશાં ચાલી શકે તેવી હોય તેને ચલાવવા માટે ત્રણ ચાર હજાર હૉર્સ પાવરનું એક એન્જીન હમેશાં કામે લગાડવામાં આવે તો તેથી નુકશાનજ છે તેમ શરીરને વિષે પણ સમજવું. કસરતમાં પણ શરીરનું બળ ખર્ચાય છે, માટે તે વિવેકપૂર્વક જરૂર પુરતુંજ વપરાય તે તરફ ધ્યાન રાખતા રહેવાની જરૂર છે. કસરત લાભદાયક નિવડે તે માટે આવશ્યક અન્ય બાબતો વિષે ઉલ્લેખ કસરત શબ્દની વ્યાખ્યામાં

ઉપર કરવામાં આવ્યો છે એટલે તે વિષે પુનરોક્તિ કરવાની હવે જરૂર નથી.

વિશ્રાંતિ--જગતમાં કોઇ પણ સજીવ પ્રાણી પદાર્થને એક યા બીજા રૂપમાં વિશ્રાંતિ વિના વધારે વખત ચાલતું નથી. જન્મથી મરણ પર્યંતનો હિસાબ કાઢીએ તો મનુષ્ય પોતાની જીંદગીનો અર્ધો અર્ધ ભાગ વિશ્રાંતિ લેવામાં કાઢે છે. લોભ યા અજ્ઞાનને લીધે જેઓ દરરોજના વિશ્રાંતિના સમયમાં કાપકુપ કરી ઘટાડો કરે છે, તેમને માંદા થઇ વિશ્રાંતિની અગાઉ પડેલી ખોટ પુરી આપવી પડે છે. અત્યંત શ્રમથી થાકી ગયેલા મનુષ્યને વિશ્રાંતિથી જેટલું સુખ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલાં સુખ અને શક્તિ ખાનપાન કે અન્ય સાધનથી કદી મળતાં નથી. શારીરગુણધર્મશાસ્ત્રના ઉંડા અભ્યાસીઓનો એવો મત થતો જાય છે કે આપણું શરીર એક વિજળિક Accumulator or secondary battery ના જેવું યંત્ર છે, જેમાં ઉંઘ અગર વિશ્રાંતિના વખતે જે શક્તિ ભરાય છે તે જાગ્રત અવસ્થામાં કામ કરતી વખતે ખર્ચાય છે, અને તે થઇ રહેવા આવે છે એટલે પુનઃ ઉંઘ કે વિશ્રાંતિ લેવાની જરૂર પડે છે. ખાન-પાન ઇત્યાદિ માત્ર શરીરનો સ્થૂલ વધારો પુરો પાડે છે. ખરી શક્તિ કે જીવનબળ તો ઉંઘ અને વિશ્રાંતિમાંજ મળે છે. આ કારણથીજ અંગ્રેજ કવિ યંગ ઉંઘને પીડાશામક, મધુર, અને પુનર્જીવન અર્પનાર કુદરતમાતાનો કૃપા પ્રસાદ ("Nature's sweet restorer, balmy sleep) ગણે છે. દરરોજ કેટલી ઉંઘ માણસે લેવી જોઇએ તે સંબંધમાં અંગ્રેજોમાં એવી માન્યતા ચાલતી હતી કે:—
"Six hours' sleep for a man, seven for a woman

and eight for a fool. પુરૂષને માટે ૭ કલાકની, સ્ત્રીને માટે સાત કલાકની, અને મૂર્ખાઓને માટે આઠ કલાકની ઉંઘ જોઇએ." પરંતુ હાલના શારીરગુણધર્મ શાસ્ત્રે આ માન્યતા એક તરફી અને ભૂલ ભરેલી ઠરાવી છે. પ્રકૃતિ ભેદ પ્રમાણે ઉંઘના પ્રમાણમાં પણ વધઘટ અવશ્ય હોવો જોઇએ. તેજ પ્રમાણે જેઓને ગાઢ શાંત નિદ્રા આવતી હોય તેમના કરતાં સ્વપ્નાંવાળી અસ્વસ્થ નિંદ્રાવાળાને વધારે કલાક ઉંઘમાં ગાળવાની જરૂર દેખીતી છે. ભાવપ્રધાન પ્રકૃતિ (Nervous Temperaments) વાળાં મનુષ્યો એટલે કે જેઓને હર્ષ–શોક, દયા–ક્રોધ, કામ–વિરાગ, ભય, ઇર્ષા આદિ વિવિધ આવેગો–લાગણીઓ બહુ જલદી અને બહુજ જોસમાં થઇ આવતી હોય તેવાં મનુષ્યોને બીજાઓના કરતાં વધારે ઉંઘની જરૂર પડે છે. તેવીજ રીતે અંગમહેનત કરનારને જેટલી ઉંઘ જોઇએ તેના કરતાં ખાસ કરીને માનસિક પરિશ્રમ કરનારને વધારે ઉંઘની જરૂર હોય છે. તે ઉપરાંત વય પ્રમાણે ઉંઘની જરૂરીયાતમાં ફેર પડતો જોવામાં આવે છે, જે વાત નીચેના કોષ્ટકથી વધારે સ્પષ્ટ થશે.

ઉંમર.			દર ચોવીસ કલાકમાં લેવી જોઇતી ઉંઘ.
૧ થી ૧૧ મહિનો	...	...	૨૪ થી ૨૩ કલાક
૧ થી ૨ વર્ષ	...	...	૧૮ થી ૧૬ કલાક
૨ થી ૩ વર્ષ	...	...	૧૭ થી ૧૫ કલાક
૪ થી ૬ વર્ષ	...	...	૧૫ થી ૧૩ કલાક
૬ થી ૯ વર્ષ	...	...	૧૨ થી ૧૦ કલાક
૯ થી ૧૪ વર્ષ	...	...	૧૦ થી ૮ કલાક
૧૪ થી ઉપરાત વર્ષ	...	...	૮ કલાક

કેટલાક વિદ્વાનોનું એમ માનવું છે કે શિયાળામાં કુદરતી રીતે વધારે ઉંઘની જરૂર છે. વળી હવાની છુટની અવર જવર હોય તેવી જગામાં લીધેલી છ કલાકની ઉંઘ અંધીયાર જગામાં લીધેલી દશ કલાકની ઉંઘની બરોબર કે ચઢીયાતી હોય છે. ભારે ભોજન જમ્યા પછીની ઉંઘ અસ્વસ્થ હોઇ બરાબર તાજગી બક્ષનાર નિવડતી નથી. મધ્યરાત્રિના પૂર્વેની એક કલાકની નિદ્રા મધ્યરાત્રિ પછીના બે કલાકની નિદ્રાની બરોબર છે. માટે

"રાતે વહેલા જે સુઇ વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે સુખમાં રહે શરીર."

ઉંઘતી વખતે સર્વે અંગ અને સ્નાયુઓ નાનાં બાળકની માફક શિથિલ કરી નાંખવાં જોઇએ, નહિ તો જોઇએ તેવો લાભ નિદ્રાનો મળતો નથી. જેમ જેમ વૃદ્ધાવસ્થા વધતી જાય છે તેમ તેમ નિદ્રાનું પ્રમાણ ઘટતું જતું જોવામાં આવે છે, અને જીંદગીનાં છેલ્લાં વર્ષોમાં તો બુઢ્ઢાંઓ લગભગ બધો વખત રાત દિવસ, અર્ધ જાગ્રત અવસ્થામાંજ ગાળે છે. ઉંઘની સાથે આરોગ્ય અને અંગવૃદ્ધિનો જે ઘનીષ્ટ સંબંધ છે તે તરફ આપણું આ રીતે લક્ષ ખેંચાય છે. અગાઉ જણાવી ગયા છીએ કે ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાંજ આપણાં શરીરો (અને ખાસ કરીને મગજ) જીવનબળને વાદળી (સ્પન્જ Sponge) ની માફક ચૂસી લે છે. આ વાતનો વધુ પુરાવો એ છે કે છેક બાલ્યાવસ્થા કે જ્યારે ઉંઘનું પ્રમાણ બાવીશ ત્રેવીશ કલાક હોય છે, ત્યારે અંગવૃદ્ધિનું પ્રમાણ પણ વધારેમાં વધારે હોય છે. માનવ જીવનનાં પહેલાં બાવીસ અઠવાડીયાં જેટલી મુદ્દતમાં ઘણીવાર

બાળકના શરીરનું વજન એટલું થઇ જાય છે. જો આટલી ઝડપથી એક સાધારણ વજનનું બાળક વધવાનું ચાલુ રાખે તો તેની ચોથી વર્ષગાંઠ આવતા પહેલાં તો તેના શરીરનું વજન બે ટન અથવા એકસોને બાર મણ થઇ જાય. પરંતુ આપણે અગાઉ કોષ્ટકમાં બતાવી ગયા તે પ્રમાણે જેમ જેમ વય વધતું જાય છે તેમ તેમ નિદ્રાનું પ્રમાણ ઘટતું જવાથી અંગવૃદ્ધિ પણ ઘટતી જાય છે. અને ઘરડપણમાં જરૂર કરતાં પણ ઓછી ઉંઘ આવે છે ત્યારે અંગવૃદ્ધિ સુદ્દલ અટકી પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીર અને જીવનબળનો ક્ષય થવા લાગે છે. આરોગ્ય આનંદ, અને અંગવિકાસની સાથે ઉંઘ અને વિશ્રાંતિનો જે ગાઢ સંબંધ છે તે વિષે આ કરતાં વધુ વિવેચન આ ટુંકા નિબંધમાં અયોગ્ય ગણાય તેથી આ વાત આટલેથીજ અટકાવીએ છીએ.

વસ્ત્રાલંકારનો ઉપયોગ હાલમાં ખાસ કરીને શોભાને માટે કરવામાં આવે છે, પરંતુ Beauty unadorned is adorned the most)એ ઇંગ્રેજી કહેવત અને "બ આબ વ રંગ વ ખાલ વ ખત ચે હાજત રૂએ ઝીબા રા?" એ ફારસી કહેવત: અને "किमिव हि मधुराणां मण्डनं नाकृतिनाम्" એ કવિકુલભૂષણ કાળિદાસના વચનનો ભાવાર્થ એવો છે કે, મધુર યા સુંદર સ્વરૂપ જો હોય તો પછી ગમે તે વસ્ત્ર કે ચીજ અલંકાર—આભૂષણરૂપ થઇ પડે છે, અને સુંદર શરીરને જેમ ઓછું શણગારીએ એમ તે વધારે દીપી નિકળે છે. વિશુદ્ધ આચાર વિચાર અને પવિત્ર જીવન વડે ઉત્તમ આરોગ્ય મેળવી કરી તેના પરિણામે પ્રભાવશીલ મુખમુદ્રા અને આકર્ષક સ્વરૂપ લાવણ્ય સહજ પ્રાપ્ત કરવાને બદલે વસ્ત્રાલંકારવડે સોંઘી સુંદરતા કે શોભા ખરીદવા તરફ લેવા બહુ ધસવા લાગ્યા

છે એ શોચનીય વાતછે. ઉનાળા જેવી ગરમ ઋતુમાં મોજા અને બુટ તથા ગરમ કાળાં કોટ પાટલૂન પહેરતાં એ બુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યના નિયમોથી ઉલટું છે. હાલમાંજ ડૉકટર ઉઈલીયમ લી હાવર્ડે (Dr. William Lee Howard). જુવાની જલ્દી જતી રહેવાનાં અને ઘડપણ વહેલું આવવાનાં કારણો ઉપર એક પુસ્તક બહાર પાડયું છે તેમા કહે છે કે મનુષ્ય શરીર સુંદર અને યુવાન દેખાવ વાળું રહ્યા કરે તે માટે શરીરમાં કેટલીક ગ્રંથિઓ (પીટયુઇટરી બૉડી, થાઇરૉઇડ ગ્લૅન્ડ, સુપ્રારેનલ્સ, સ્પ્લીન, થાઇમસ ગ્લૅન્ડ, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ) ઇશ્વરે મૂકેલી છે, અને આવી ગ્રંથિઓમાંની ઘણીક તો ગળા—ગરદનપર આવેલી છે. અને બાકીની છાતી અને પેટના ભાગ પર પણ આવેલી છે. હવે અક્કડ ઉભા કૉલરો અને નેકટાઇ પહેરવાથી, ટાઇટ કમરપટા બાંધવાથી, તંગ ચોળીઓ પહેરવાથી, માથાના વાળ બહુ તાણીને બાંધવાથી, ધોતીયું કે ઘાઘરો બહુ તાણીને પહેરવાથી, ટુંકામાં સજડ, તંગ, અક્કડ કપડાં પહેરી શરીરની મુક્ત હિલચાલમાં અડચણ ઉભી કરવાથી જુવાની અને ખુબસુરતીનું સંરક્ષણ કરનારી ઉપર કહી તેવી ગ્રંથિઓ પોતાનું કાર્ય બરાબર બજાવી શકતી નથી. વળી બહુ કપડાં પહેરવાથી શરીરને પુરતો પ્રાણવાયુ મળવામાં પણ વિઘ્ન નડે છે. કુદરતની એવી યોજના છે કે ચામડીનાં છિદ્રની મારફત આપણને હમેશાં હવા મળ્યા કરે. જો એક માણસના આખા શરીરપર વારનીશ ચોપડી ચામડીનાં છિદ્ર બંધ કરી દેવામાં આવે તો થોડાક કલાકમાં તે મરી જાય, આ કારણથી બહુ કપડાં શરીર પર પહેરીને શરીરનો ખુલ્લી હવા સાથેનો સંબંધ અટકાવવાથી કેટલીક હાનિ અવશ્ય થાય છે. શરદી, સળેખમ અને ફેફસાંના દરદો હમણાં

ઉમણાંમાં વધવાનું એક કારણ હદ ઉપરાંતનાં અને સજડ કપડાંથી શરીરને પડતી ઑક્સીજનની ખોટ અને હવાના ફેરફારો સહન કરવાની ચામડીની ઓછી થયેલી શક્તિ એ ગણી શકાય. ઘરેણાં શરીરના આરોગ્યમાં મુદ્દલ ઉપયોગી નથી એટલુંજ નહિ પણ કેટલેક અંશે નુકશાનકારક છે, કારણ કે કેટલાંક ઘરેણાં પહેરવા માટે નાક કાનમાં કાણાં પાડવાં પડે છે તે વાત બાજુપર રાખીએ તોપણ ઘરેણાં પહેરવાથી તેની આસપાસ થોડો ઘણો મેલ એકઠો થાય છે અને તેવી મલીનતા આરોગ્યમાં વિઘ્ન કરતા છે, એ સમજાવવાની જરૂર નથી. ટુંકામાં સાફાઇ એજ આરોગ્યનું સૂત્ર કે મૂલ-મંત્ર છે.

વિચાર અને લાગણીઓ—મનની પ્રબળ અસર તન પર થાય છે, અને તનની મન પર થાય છે એ વિષે કેટલોક ઉલ્લેખ પ્રસંગોપાત અગાઉ ઘણીવાર કરી ગયા છીએ તેથી હવે અંહિ ફરી લંબાણ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. શરીરના રોગોને લીધે સ્વભાવ બગડી જઇ, માણસનું મન નિરૂત્સાહી, દોષદર્શી, ચીઢીયું, અસ્થિર, વિકારવશ અને નિર્બળ બની જાય છે એ વાત જાણીતી છે. તેજ પ્રમાણે શરમને લીધે મુખપર લાલી સ્પષ્ટ દેખાય તેવો લોહીનો ભરાવો થાય છે, ભયને લીધે છાતીના ધબકારા એકદમ વધી જાય છે, દયાની લાગણીથી કે ચીતરી ચઢવાથી શરીરનાં રૂંવાડાં ઉભાં થાય છે, વ્હાલાંઓના મરણના સમાચાર સાંભળતાં મુખ અને ગળું સુકાય છે તથા ખોરાક ઉપરની રૂચિ ઉઠી જાય છે, શોકથી આંખમાંથી આંસુ ખરે છે, કામાવેગને લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસ ટુંકા અને વધારે ઝડપથી ચાલે છે, આનંદ કે કુતુહલથી હસવું આવે છે, તેમજ અત્યંત હર્ષ,

શોક કે ક્રોધથી મનુષ્ય કાંતો ગાંડો બની જાય છે અગર કવચિત મરી પણ જાય છે, આ સર્વ મનની શરીરપર થતી અસરો એ આપણા સામાન્ય અનુભવની વાતો છે. અને તે ઉપરથી આપણે શીખવાનું એ છે કે આરોગ્યની પ્રાપ્તિ અને સંરક્ષણને માટે આપણે પ્રયત્ન પૂર્વક મનને સમતોલ રાખતાં અને કોઇ પણ વિકાર કે આવેગથી બહુ ડોલાયમાન તે ન થઇ જાય તેવું સ્વસ્થ રાખતાં શીખવું જોઇએ. કામ ક્રોધાદિ ષડવિકારો મનની મારફત શરીરને વિષમય બનાવી રોગી અને અકાલે વૃદ્ધ બનાવી દે છે. એથી ઉલટું દયા, પવિત્ર પ્રેમ, ભક્તિ, શ્રદ્ધા આદિ મનની મારફત શરીરને સુંદર સુદૃઢ અને દીર્ધાયુષી બનાવે છે. મન એ માંકડા જેવું છે, અને તેથી જો તેને કોઇને કોઇ સારા કામમાં હમેશાં રોકાયલું રાખવામાં ન આવે તો તે તુરત આડે અને નુકશાનકારક માર્ગે દોડવા લાગે છે. માટેજ આપણામાં કહેવત છે કે "નવરૂં બેઠું નખ્ખોદ વાળે" "An idle mind is the devil's workshop" આ વાત યુવાનોએ તો ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. કેટલીક નિંદ્ય કુટેવો અને દુર્વ્યસનોનું ખરૂં મૂળ તપાસવા જઇએ તો સારા ઉદ્યમ વગરનું મન એજ માલુમ પડે છે.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય વિષે કેટલાક મહાન પુરૂષોના વિચારો હવે અત્રે થોડાક જણાવીએ.

चरक ઋષિ કહે છે કે **" नरो हिताहाराविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः । दाता शमः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥** હિતાહાર વિહારનું

સેવન કરનાર, બરાબર સમીક્ષા કરી કાર્ય કરનાર, વિષયમાં આસક્તિ રહીત થઇ રહેનાર, દાતા, શાન્ત, સત્યપરાયણુ અને ક્ષમાવાન થઇ રહેનાર, તથા આપ્તોનું સેવન કરનાર મનુષ્ય હમેશાં નીરોગી રહે છે."

ત્રિવિધ તાપની આત્યંતિક નિવૃત્તિ કરવાનો માર્ગ દર્શાવનાર યોગશાસ્ત્ર મિતપણુ અથવા મધ્યમપણુ (Mcderation) ની ખાસ અગત્ય જણાવે છે. ભગવાન કૃષ્ણચંદ્ર પણ ગીતામાં કહે છે કે:—

" नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

"હે અર્જુન! અતિશય ખાનાર તેમજ તદ્દન ભુખ્યો રહેનાર, અતિશય ઉંઘનાર તેમજ બહુજ ઉજાગરા કરનાર, સુખપ્રદ એવો જે યોગ તેને સાધી શકતો નથી. પરંતુ ખાનપાન, મોજમઝા શ્રમ અને વિશ્રાંતિ, ઉંઘ અને ઉજાગરા એ સર્વમાં જે મિતપણું કે મધ્યમપણું (Moderation) સદૈવ જાળવ્યા કરે છે તેને ત્રિવિધ દુઃખોનો નાશ કરનાર યોગ પ્રાપ્ત થાય છે."

ઇંગ્લૅંડનો એક મ્હોટામાં મોટો તબીબ ડૉકટર સીડનહામ ઇ. સ. ૧૮૬૯ માં જ્યારે મરણુશય્યામાં પડયો હતો ત્યારે તેના મિત્રો, સગાંઓ અને શિષ્યો તેની શય્યાની આસપાસ વિંટળાઇને ઉભાં હતાં, અને અશ્રુ આંખમાંથી ટપકાવતાં હતાં, પણ ડૉ. સીડનહામે તેમને ગંભીરતા પૂર્વક કહ્યું: "હું સંતોષથી મરૂં છું, કારણ કે મારી પાછળ હું મારાથી પણ વધારે મહાન એવા ત્રણ તબીબો મૂકતો જાઉં છું." સઘળાંઓને આ શબ્દોથી ભારે આશ્ચર્ય થયું. તેઓ મનમાંજ બોલ્યા: "શું પ્રખ્યાત સીડનહામ કરતાં ચઢીયાતા

ગણવાને લાયક એક પણ ડૉક્ટર હોવો સંભવે છે ?" એક શિષ્યે નમ્રતા પૂર્વક સવાલ કર્યો, "ત્રણ ? અને તેમનાં નામ ?" સીડનહામની ઝાંખી પડતી દ્રષ્ટિ સઘળા શ્રોતાઓના ચહેરા ઉપર ફરી વળી અને તેણે આસ્તેથી જવાબ આપ્યો: "ત્રણ સર્વોત્કૃષ્ઠ તબીબો તે હવા, જળ અને વ્યાયામ છે."

એક સો વરસ કેવી રીતે જીવી શકાય તે સંબંધી સલાહ આપતાં ડૉક્ટર સેલીબી કહે છે કે આરોગ્ય અર્પનાર અને વ્યાધિ નિવારનાર ત્રણ સર્વોત્તમ તબીબો ડૉક્ટર ડાયેટ (મિત–પથ્યઆહાર), ડૉક્ટર કવાએટ (શાંતિ), અને ડૉક્ટર મેરીમૅન (આનંદ) છે.

ઇંગ્લૅન્ડના એક વખતના સર્વોત્તમ તબીબ ડૉક્ટર બોઅરહાવ (Boerhave) એમણે પોતાના મરણ વખતે એક વસીયતનામું કર્યું હતું, અને તે વસીયતનામાને અમલમાં લાવવા નિમેલા ગૃહસ્થને એક કુંચી આપી કહ્યું કે "આ કુંચી વડે પેલી પેટી મારા મરણ પછી ઉઘાડીને અંદરની ચોપડીમાં મેં મારી આખી જીંદગીનો વૈદકીય અનુભવ લખ્યો છે તે દુનિયાંને મારા તરફના સારામાં સારા વારસા રૂપે આપજો." આ આજ્ઞા પ્રમાણે તેમના મરણ પછી પેલી ચોપડી કહાડી તપાસતાં તે આખી કોરી હતી. ફક્ત તેના એકજ પૃષ્ઠ પર નીચેના શબ્દો મોટા સુંદર અક્ષરે લખેલા હતા:—

"Directions to Patients,—'Keep your head cool and your hands & feet warm, and leave the rest to Providence. "દરદીઓને સલાહ—'તમારૂં મગજ ઠંડુ રાખો, અને તમારા હાથપગ ગરમ રાખો, અને બાકીનું બધું કામ પરમાત્માને સોંપી દો."

કવિ ડ્રાયડન લખે છે કે:—

"Better to hunt in fields for health unbought,
Than to pay the doctor for a nauseous draught;
The wise for cure on exercise depend,
God never made his work for man to mend."

અર્થાત: "સુગ ચઢે તેવી દવાના ઘુંટડાઓ માટે ડૉક્ટરોને પૈસા આપવા કરતાં તો અમુલ્ય અને મફત મળતા આરોગ્યની પ્રાપ્તિ ખેતરોમાં ફરવાની કસરત વડે કરવી એ વધારે સારૂં છે. સમજુ માણસો તો રોગના નિવારણ અર્થે કસરત ઉપરજ આધાર રાખે છે, કારણ કે ઇશ્વરે તો શરીરની રચના એવી કરી છે કે માણસના દોઢડહાપણ વગરજ તે આપોઆપ સાજું થઇ જાય."

આપણા હિંદુઓમાં એક એવી આખ્યાયિકા છે કે એક સમયે દેવોના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમાર એક પક્ષીનું રૂપ લેઇ મહાન વૈદ્યરાજ વાગ્ભટ્ટના ઘર ઉપર બેસી "કો રૂક્, કો રૂક, કો રૂક" એમ બોલવા લાગ્યા. ઋષિ વાગ્ભટ્ટના સાંભળવામાં આવ્યાથી તેઓ તેનો અર્થ એવો સમજ્યા કે "નીરોગ કોણ? તંદુરસ્ત કોણ! આરોગ્ય કોણ?" પોતાને પુછવામાં આવતા પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપવો જોઇએ એમ ધારી તે વૈદ્યવર બોલ્યા કે "હિતભુક્, મિતભુક્, અશાકભુક્," એટલે કે પથ્ય ખોરાક ખાનાર, મિત પ્રમાણમાં મધ્યમસર ખાનાર, અને આરીયાં તુરીયાં, કાકડી જેવાં શાક બહુ મરી મસાલા નાંખી તંમતમાં બનાવી ખાવા જે લલચાતો નથી પણ તેમને વર્જ્ય કરે છે, તેજ મનુષ્ય નીરોગ, આરોગ્ય, તંદુરસ્ત રહી શકે છે."

એક અંગ્રેજ ગ્રંથકાર લખે છે કેઃ—

" Mirth is the medicine of life;
It cures its ills, it calms its strife;
It softly smoothes the brow of care,
And writes a thousand graces there "

અર્થાત:—"આનંદ-ઉલ્લાસ એ જીવન આપનારૂં ઔષધ છે, આપણાં દુઃખ-દરદો-સંતાપોને તે શમાવે છે અને કલહો-કકાસોને તે કાપી નાંખે છે, ફિકર-ચિંતાની કરચલીઓ આપણા કપાળમાંથી તે ધીમે રહીને કાઢી નાંખે છે, અને તેની જગાએ આપણા ચહેરાની આકર્ષકતા અનેક રીતે વધે તેવા ફેરફારો તે કરે છે."

ઉપર પ્રમાણે personal hygiene અંગત આરોગ્યવિદ્યા અથવા દરેક મનુષ્ય પોતાના ઘરમાં સ્વતંત્ર રીતે જે નિયમો પાળીને પોતાના આરોગ્યને સાચવી શકે તે વિષે સ્પષ્ટ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે આ વિવેચનનો લગભગ બધો ભાગ અંગતારોગ્યવિદ્યાથી કેમ રોકી દેવામાં આવ્યો છે તેનાં કારણો લેખના આરંભમાંજ જણાવી ગયા છીએ. સરકાર, કારખાનાં, રેલ્વે, મ્યુનિસિપાલીટી, શાળાઓ વગેરેમાં આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ કરવા જોઇતા કેટલાક ફેરફાર અવશ્ય સૂચવવા જેવા છે, પણ તેવા ફેરફાર કરાવવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ અને ઘણો વખત લે તેવું છે, જ્યારે ઉપર બતાવેલા નિયમો તો દરેક મનુષ્ય ધારે તો આ ક્ષણથીજ અમલમાં લાવી તેનાથી ઇપ્સિત લાભ લેઇ શકે છે. સરકાર, શહેર સુધરાઇ ખાતું, અને કેળવણીખાતુ એ સર્વે પ્રજાનું આરોગ્ય વધારવા તરફ પોતાથી બનતુ ધ્યાન આપે છે. અને તે વિષયના ખાસ અભ્યાસીઓને મોટા પગાર આપી તે કામ માટે રોકે છે, એટલે તેમનાં કામમાં રહેલી ન્યૂનતાઓ બતાવી આપવા અને તેને વ્યાવહારિક રીતે અમલમાં શી રીતે લાવવી તેના માર્ગ બતાવવા માટે તો એક સ્વતંત્ર અને લાંબો લેખ કે પુસ્તક જોઇએ પરતુ આ ભાષણની યોજના તો સામાન્ય જનસમાજના ઉપયોગને માટે થયેલી હોવાથી અત્યાર પૂર્વે થઇ ગયેલું વિવેચનજ પૂરતું ગણી શકાય, અને તેથી આરોગ્ય સાચવવાના અને વધારવાના વિધવિધ ઉપયો યથાયોગ્ય રીતે સમજવા તથા આચરવાની સન્મતિ તથા બળ ઇશ્વર આપણ સર્વેને આપો એવી અંતિમ અભ્યર્થના પૂર્વક અત્રે વિરમીએ છીએ. અસ્તુ !